



塗氟填溝有保障 潔牙少糖好口腔

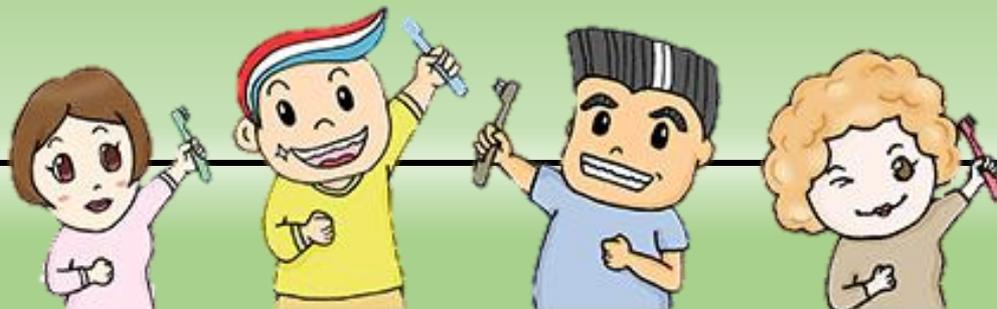


生命週期 口腔健康與保健

(含實證有效的兒童口腔保健策略)

黃曉靈 教授

高雄醫學大學 口腔衛生學系



106學年度學童口腔保健計畫-教師口腔保健研習

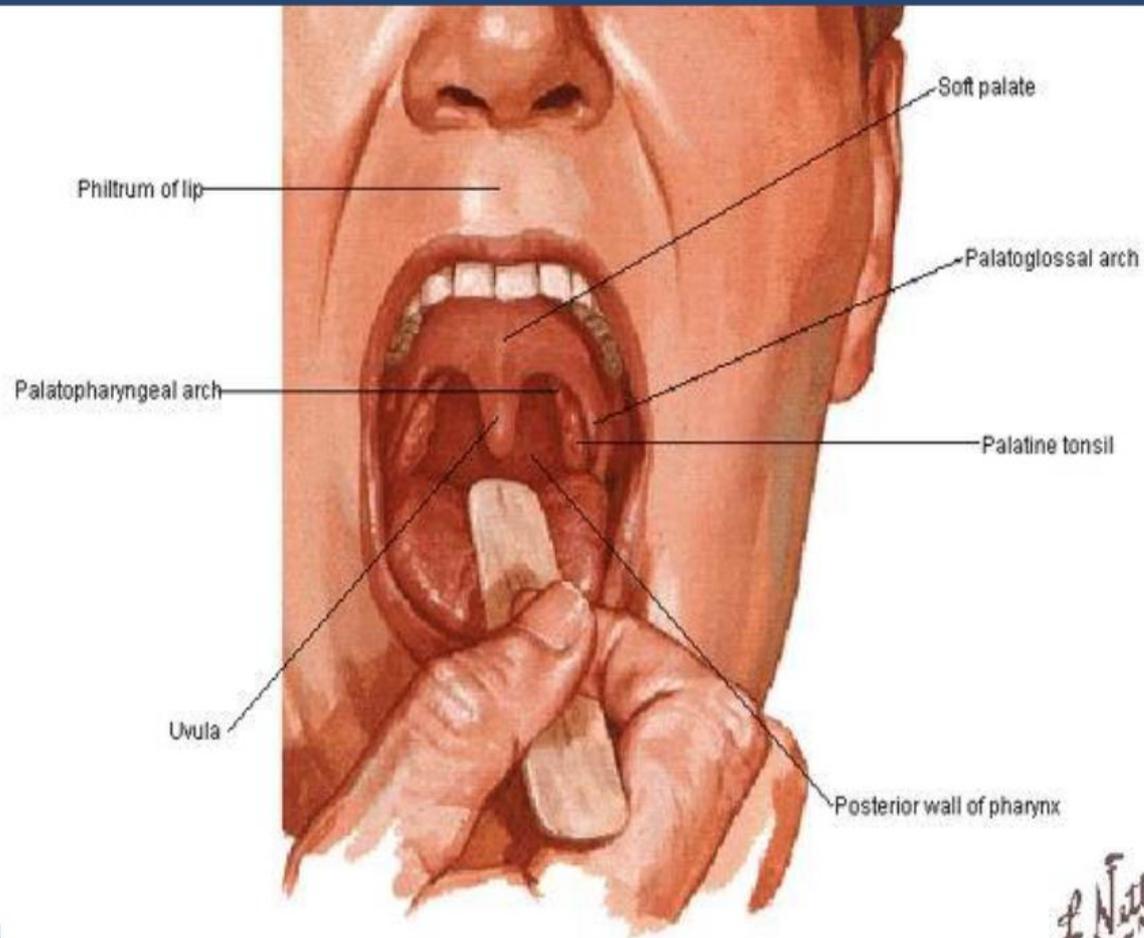
學習目標

1. 了解懷孕婦女口腔健康問題與預防保健
2. 了解嬰幼兒期口腔健康問題與預防保健
3. 了解兒童期口腔健康問題與預防保健
4. 了解青少年期口腔健康問題與預防保健
5. 了解壯年期口腔健康問題與預防保健
6. 了解老年期口腔健康問題與預防保健

口腔結構

一、口腔有關的解剖組織

上顎、口蓋、咽喉及舌頭



F. Netter M.D.
© CIBA-GEIGY

口腔有關的解剖組織

- 硬組織

- 牙齒(牙釉質、牙本質、牙骨質)
- 骨骼
- 上顎骨、下顎骨、顛顎關節

- 軟組織

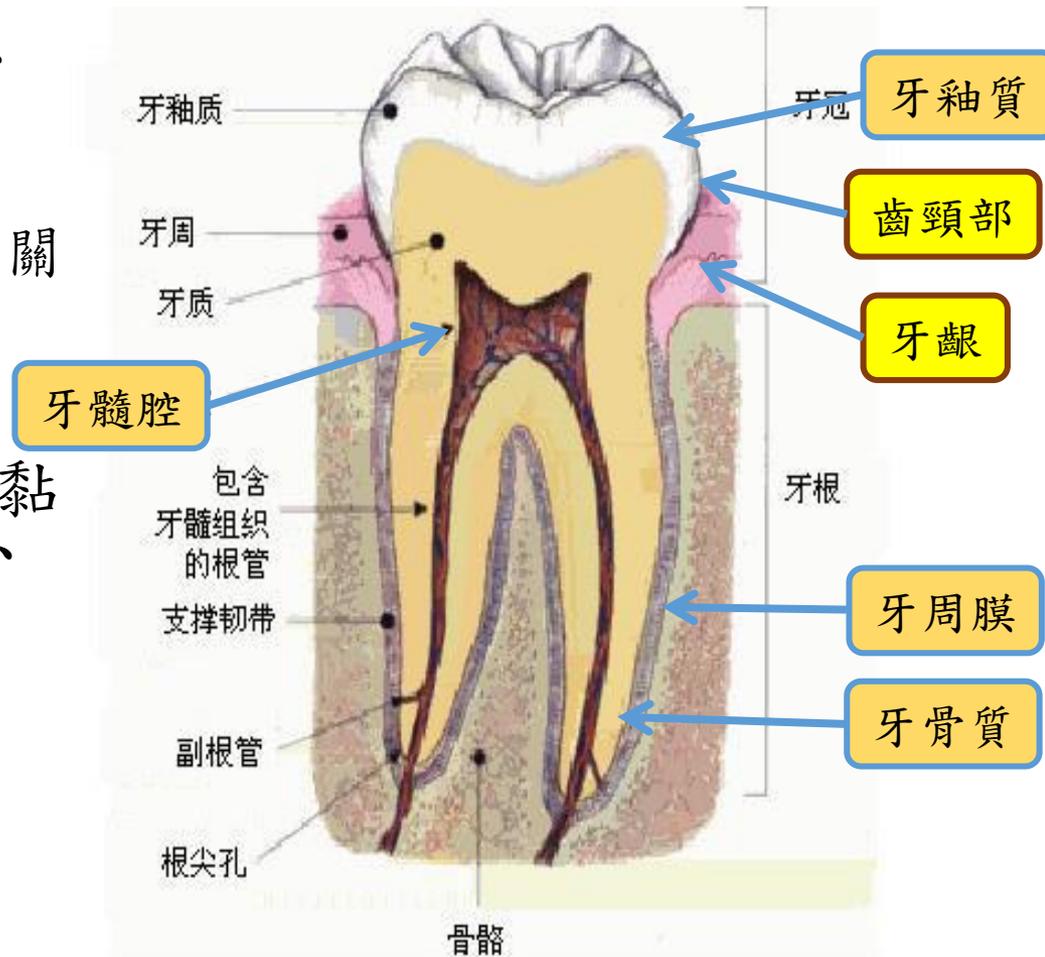
- 牙周膜(纖維)、牙齦、黏膜(牙齦、頰部、上顎、軟顎等)

- 舌頭

- 唾液腺

- 神經血管淋巴

- 口腔顏面咽喉肌肉



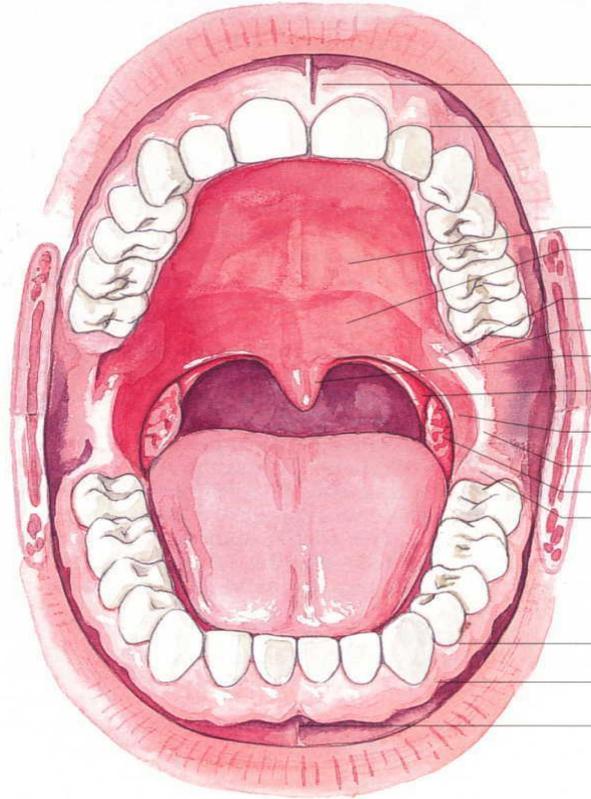
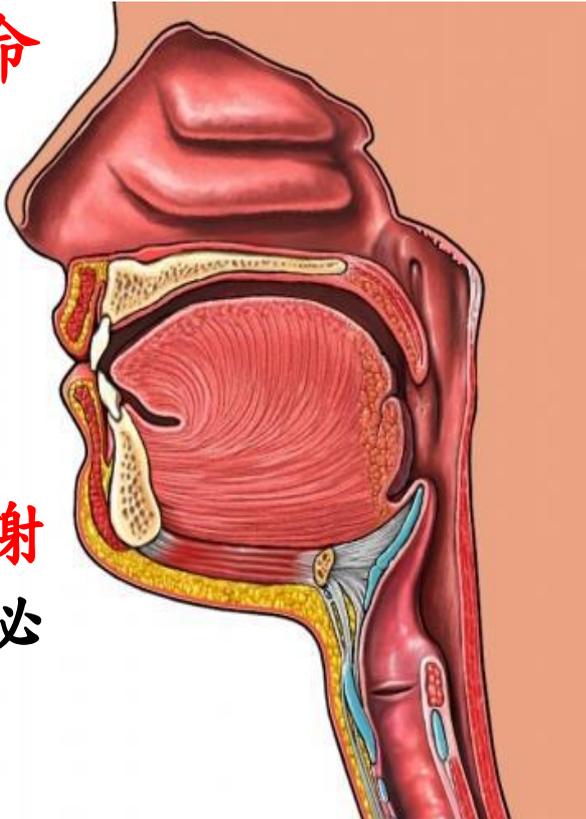
牙齒構造圖

口腔功能有哪些？

維持生命

- 咀嚼
- 吞嚥
- 呼吸

新陳代謝
唾液分泌
代謝
免疫



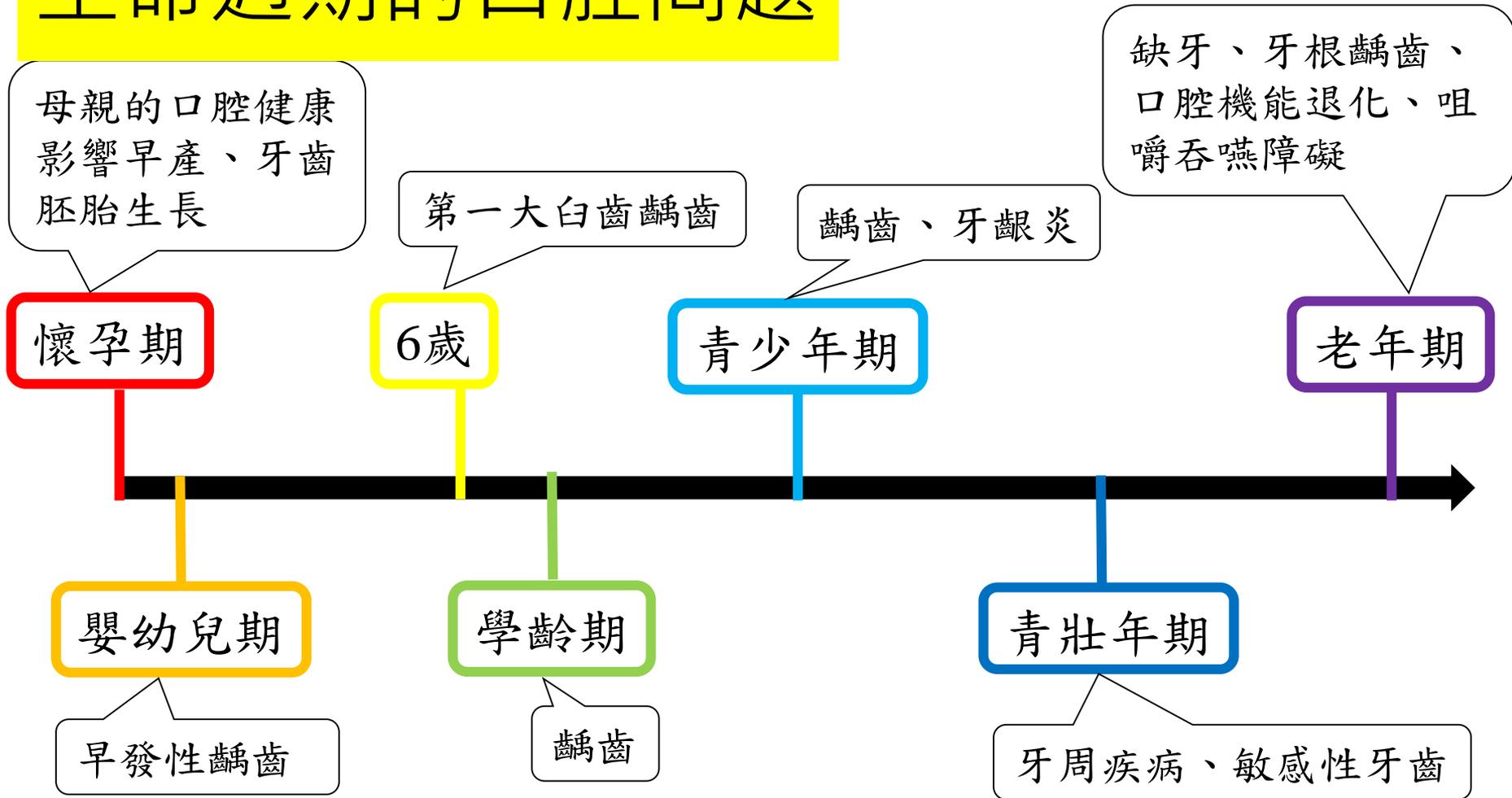
溝通與自信

- 發音
- 表情
- 容貌
- 自尊
- 等等

生命週期

人的一生活從媽媽懷孕這一刻說起
而**牙齒**的生長也是如此

生命週期的口腔問題



懷孕期

懷孕期母親口腔環境改變

在懷孕過程中，母親因為

- 賀爾蒙的改變
- 孕吐
- 進食頻率的增加

導致母親口腔環境改變，增加**牙周疾病、齲齒**發生的可能。

懷孕期-牙齒胚胎生長

牙齒的牙胚，在**孕期6周**開始形成，代表牙齒的生長此刻開始。

- 牙齒生長影響因素

1. 環境因素

- ✓ 營養(維生素A、D、鈣、鐵、磷質)：**均衡飲食**

- ✓ 母親健康、藥物接觸

2. 母親的生活習慣

- ✓ 母親的不良習慣，如抽菸、喝酒、毒品

懷孕期中胎兒的口腔健康風險

- 孩子牙齒的生長從在媽媽懷孕時就開始被影響著
- 母親口腔健康影響胎兒
 - ✓ 母親有牙周疾病，有7.5倍高的風險導致胎兒可能會流產、早產或是出生體重過低



懷孕期口腔照護

- 維持良好口腔衛生→容易罹患牙周疾病
 - 一天刷牙至少2次(睡前最重要)
 - 孕吐後要漱口，可以使用小蘇打水漱口
- 定期牙齒檢查、洗牙
 - ✓ 每半年檢查一次
 - ✓ 政府補助每3個月免費洗牙一次

嬰幼兒期(0-3歲)



乳牙萌發

- 乳牙共有**20**顆
- 在出生**6**個月時就會開始萌發乳牙，在**三歲前**完成萌發

上顎	正門齒	側門齒	犬齒	第一乳白齒	第二乳白齒
月數	6-10	9-16	16-23	13-19	23-33
下顎	正門齒	側門齒	犬齒	第一乳白齒	第二乳白齒

嬰幼兒常見口腔問題

奶瓶性齲齒



早發性齲齒(ECC)

- 是嬰幼兒最常見的口腔問題
- 71個月以前乳牙任何一個面產生齲齒即為早發性齲齒

嚴重性早發性齲齒(SECC)

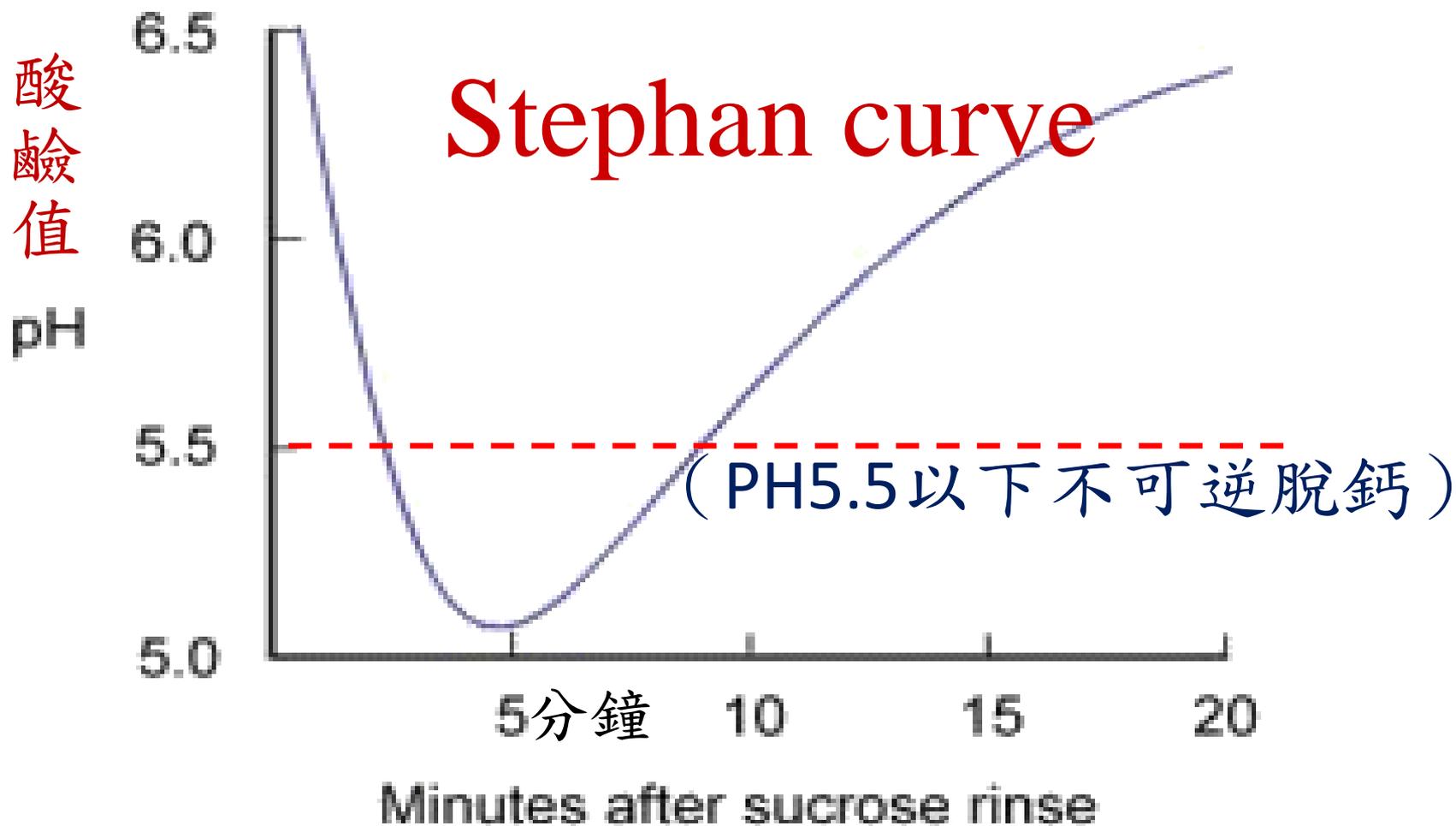
- 3歲以前乳牙任何一個平滑面產生齲齒
- 大部分是前牙**奶瓶性齲齒**

齲齒

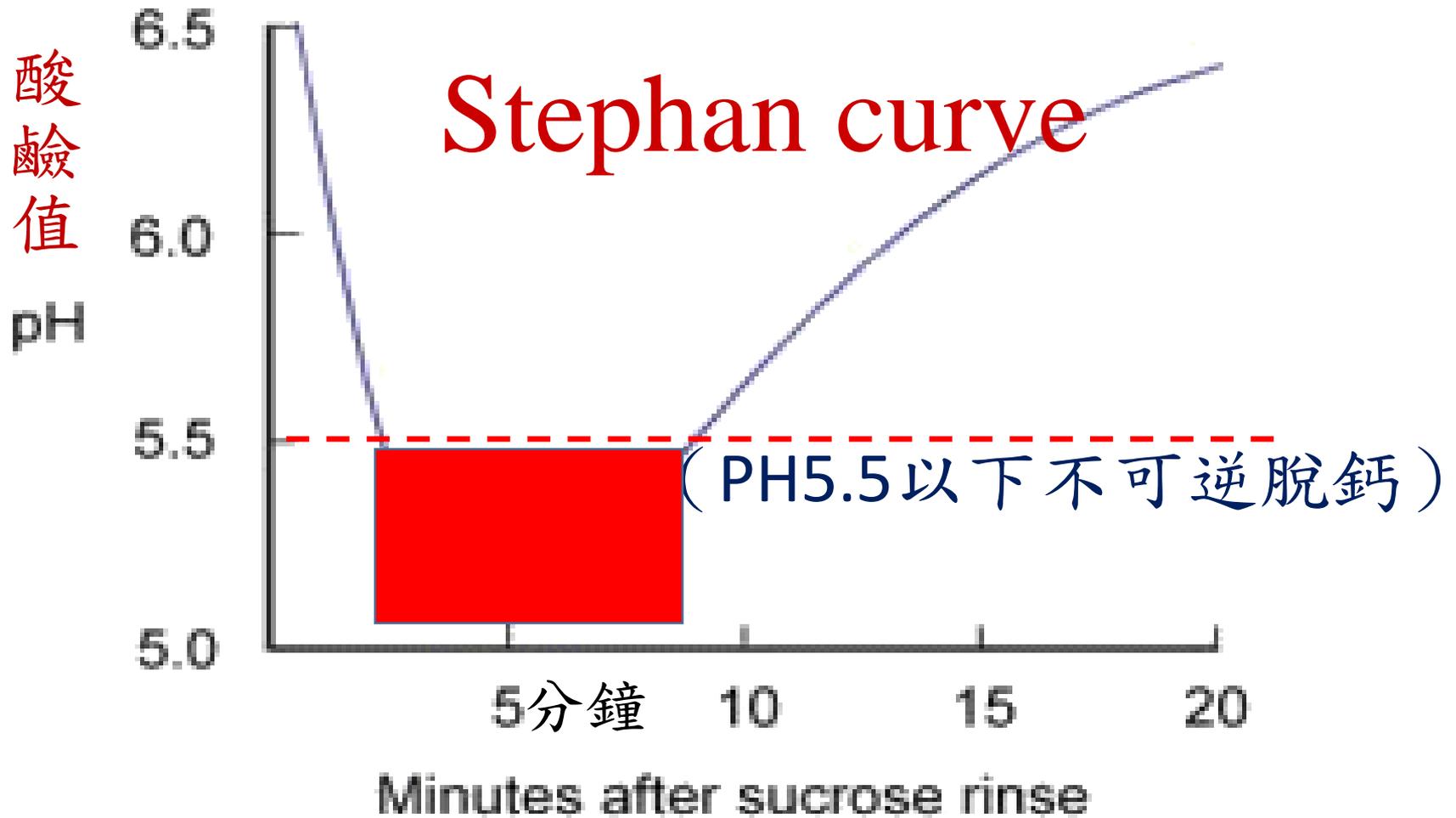


圖片來源：1.B., Harfst, S. A., Mitchell, S., & Wilder, R. (2007). *Clinical Companion Study Guide for Mosby's Dental Hygiene: Concepts, Cases and Competencies*: Elsevier Mosby.2. <http://www.ym-dental.com/front/bin/partprint.phtml?Part=PedoA002&Category=0&Style=1>

蔗糖漱口後唾液酸鹼值的變化

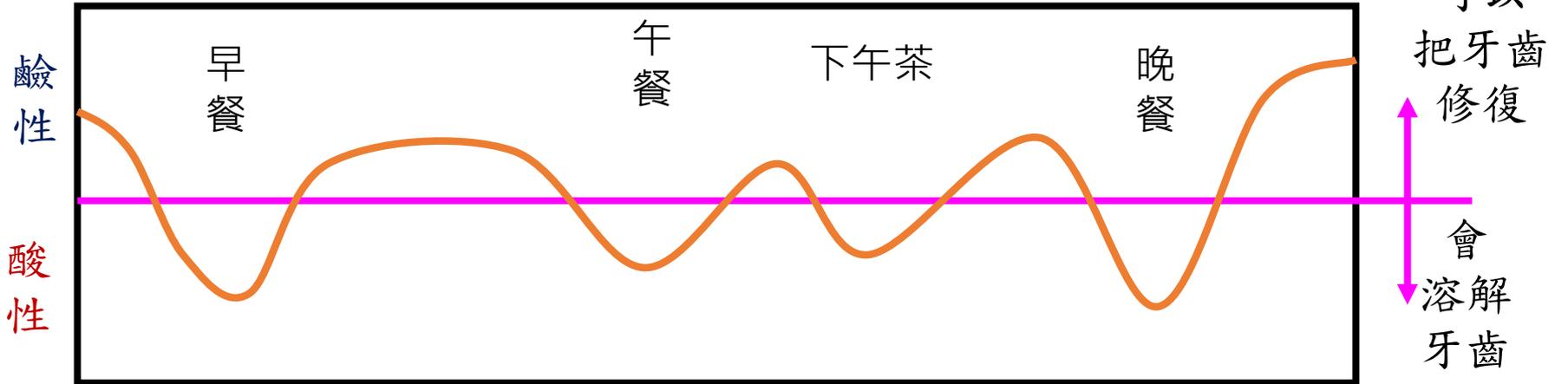


蔗糖漱口後唾液酸鹼值的變化

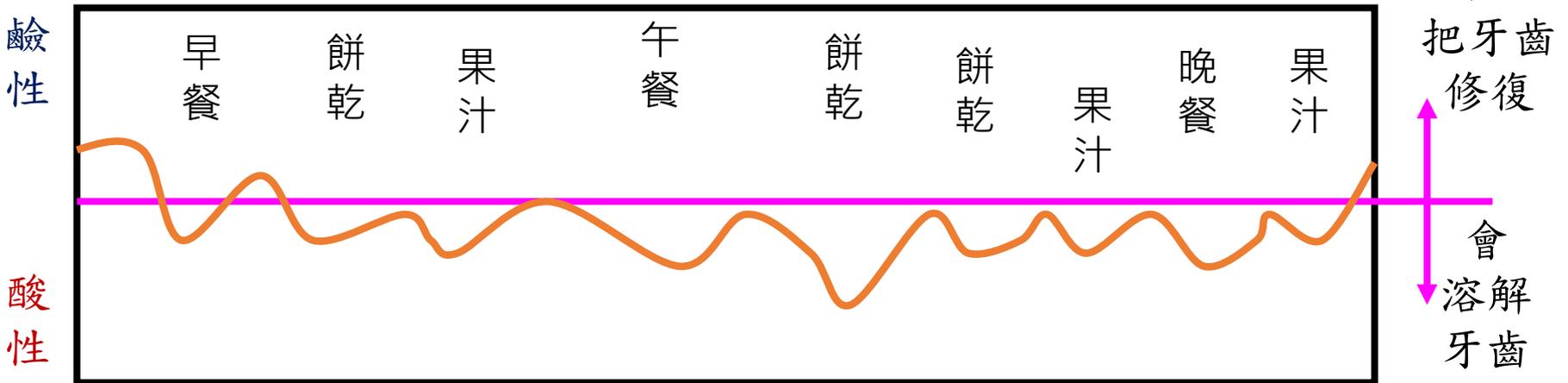


食用甜食時段的PH值變化比較

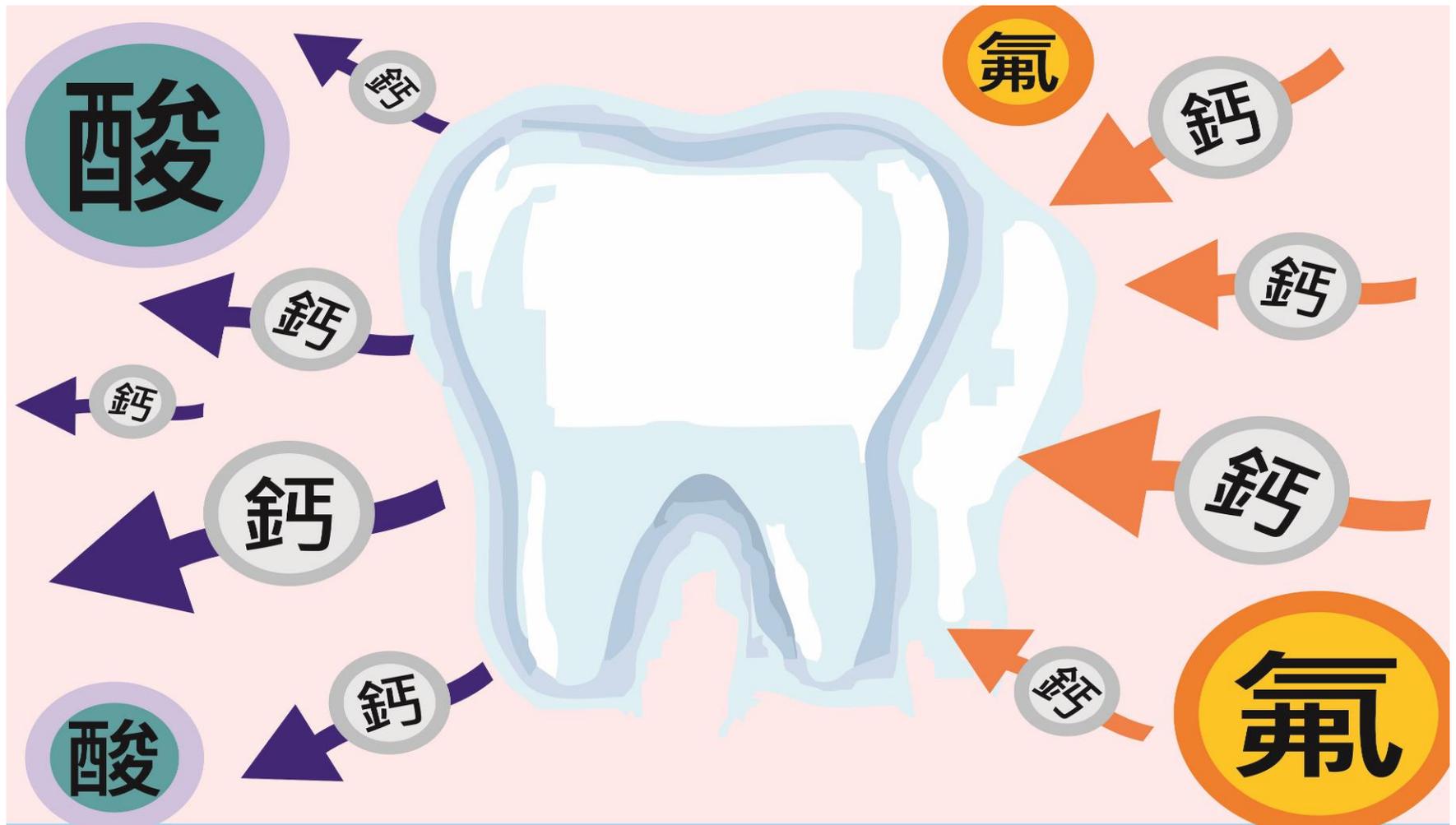
在固定的時間吃東西



持續吃東西的狀態



口中的酸會使牙齒脫鈣 氟化物則把鈣拉回牙齒表面



齲齒：破壞與修復的拉鋸戰

脫鈣 > 再鈣化：形成齲齒

脫鈣 < 再鈣化：修復齲齒



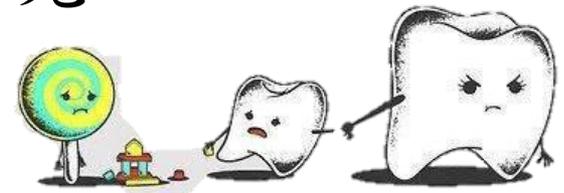
早發性齲齒對嬰幼兒的影響

- 影響美觀
 - ✓ 門齒是最先萌發 (最早有齲齒風險的)
- 造成冷熱敏感及疼痛
- 咀嚼及飲食，**影響營養攝取**
- 嚴重時引起感染，造成**蜂窩性組織炎**
- 增加恆齒的**齲齒**風險
- 乳牙提早拔除，會增加**恆牙齒列不整**的機率



預防嬰幼兒齲齒

- 確實潔牙
 - ✓ 餐後及睡前，特別是**睡前潔牙最重要**
- 避免含著奶瓶睡覺
- 減少甜食的食用頻率
 - ✓ **頻率與數量**影響一樣重要
- 避免共食行為及共用餐具
 - ✓ 減少成人的**致齲細菌**傳染給幼兒



預防嬰幼兒齲齒

- 定期牙齒檢查

- ✓ 當孩子長出第一顆牙，就可以開始**每半年定期牙齒檢查**

- ✓ 減少孩子看牙的恐懼

- 塗氟漆

- ✓ **有牙齒就可以塗氟漆**

- ✓ 政府提供6歲以下兒童**每半年免費**塗氟漆一次

- 氟化物補充

- ✓ **含氟鹽(已上市)、氟錠**

- ✓ **兩者不可一起使用**



含氟鹽助齒健康 小孩吃讓恆牙長更好

中央社-2016年6月29日



台灣口腔衛生學會
張進順 理事長

- 可幫助牙齒健康的含氟鹽7月將上市，專家張進順表示，含氟鹽對預防齲齒有效，尤其**孩子8歲前攝取，可讓恆齒琺瑯質更強壯**，降低小兒蛀牙率；對成人來說，若口水中有微量氟，可中和口中酸性環境，也不容易蛀牙。
- 衛生福利部食品藥物管理署今天宣布7月上路新制，包含保健牙齒含氟鹽標示規定。為了防治齲齒，參考世界衛生組織建議及各國作法，在食鹽中添加氟化物，並規範標示規定，在7月1日實施。
- 根據規定，氟鹽開放給小包裝家庭用食鹽使用，用量以**氟離子200ppm以下**，標示也必須註明併同使用含氟鹽及氟錠應諮詢牙醫師、限家庭用鹽等醒語；可在包裝上宣稱標示「可幫助牙齒健康」。

含氟鹽助齒健康 小孩吃讓恆牙長更好

- 台灣口腔衛生學會理事長張進順上午受訪表示，**瑞士**西元1955年就在食鹽加氟，是國際最早的國家，目前**全世界有27國都用氟鹽**，且中美洲是除了工業鹽外，所有食鹽都添加。系統性的使用氟鹽可降低齲齒率5成到7成。
- 他說，氟鹽的防齲效果涵蓋所有年齡層，尤其**8歲以前孩子在換恆牙發育時，如果攝取氟鹽，可幫助牙胚長的更好，讓琺瑯質更堅固**。張進順說，目前食藥署規定的氟鹽含量已經參考國人攝食習慣，不會有過度危險，且應有保護效果，但也不能為了保護就狂吃鹽，正常攝取就好，且政府也應長期監測，看未來齲齒率有沒有下降再來調整含量及使用範圍，如目前只限定家庭用，未來要不要開放營養午餐使用。
- 至於少數人可能有吃氟錠防齲，張進順說，如果有吃氟錠，**不建議再吃氟鹽**，但氟錠的防齲效果並不好，連續吃4年可能才達到30%防蛀；若小孩塗氟則沒關係，可跟氟鹽併用。

『氟化物』防齲機轉^(WHO,2005)

- 經由加速牙齒**再礦化**速率，發揮修復初期齲齒病灶之能力。
- 經由改善**琺瑯質**化學結構，提升其**抗酸性**之作用。
- 經由**干擾致齲菌**新陳代謝與生長，**降低**致齲菌**產酸能力**之功效。

氟化物之種類及防齲效果

• 系統性使用

種類	使用方法	防蛀效率	優點	缺點	備註
自來水加氟	添加適當氟	齲齒率下降 50~70%	全人口自然食用	需注意水氟量測定	全球近3億5仟萬人口使用。
食鹽加氟	添加適當氟	齲齒率下降 50~70%	全人口或選擇自然食用	需了解人口食鹽攝取量及氟量作添加依據	全球近2億5仟萬人口使用，近年來WHO推薦代替飲用水加氟， 為安全、低廉又有效的防齲措施。



氟化物之種類及防齲效果(續)

• 系統性使用

種類	使用方法	防蛀效率	優點	缺點	備註
氟錠	睡前及刷完牙後使用，置於齒齦和臉頰之間緩慢地溶解，須每日使用。	齲齒率下降 30~40%	有系統性氟化物效果	需定時測定氟攝取量。 長期使用配合有問題，單價高 (一顆氟錠大約3-4元)。	於過去二十年前推動，由於操作方法冗長，配合度有問題，也較不適用於身心障礙者。

氟化物系統性使用機轉

- 提高體內氟含量，讓牙齒**琺瑯質**相對比較**硬**，也比較**白**。
- 可改變**白齒窩溝深度**，使之**較淺**，降低窩溝中的**齲齒**機率。
 - 但仍需**窩溝封填**處置，加強預防齲齒。

氟化物之種類及防齲效果(續)

• 局部性使用

氟化物類別	使用方法	防蛀效率	優點	缺點	備註
氟漆	由 <u>專業人員</u> 操作，每半年塗一次	齲齒率下降46%	使用方便 安全性與牙膏一樣		美、歐洲已推行二、三十年，成效良好。
氟膠	由 <u>專業人員</u> 操作，三個月或四個月塗一次	齲齒率下降28%	局部效果	需特製牙托並隨時抽取口水，以避免吞入。	需於診間由專業人員配合抽吸裝置及牙托使用，故不適合大量的公共衛生使用。

氟化物之種類及防齲效果(續)

• 局部性使用

氟化物類別	使用方法	防蛀效率	優點	缺點	備註
含氟牙膏	成人 1500ppm 小孩 1000ppm	齲齒率 下降24%	方便		由於使用方便，全球均主張刷牙時一定要搭配含氟牙膏使用。
含氟漱口水	每週一次	齲齒率 下降26%	局部效果		效果與含氟牙膏相仿，但牙膏自備即可。

嬰幼兒潔牙方法(由照護者執行)

✓ 牙齒尚未萌發部位

- 使用手巾或紗布：餵奶後，以沾濕手巾或紗布清潔

✓ 已萌發的牙齒

- 使用牙刷
- 『**有牙就要刷**』，當**6個月**萌發出牙齒，就需用牙刷清潔牙齒。

嬰幼兒潔牙用具

指套牙刷：
方便照護者清潔
嬰幼兒口腔



QQ刷：咬合式牙刷，方便
使用，左右個咬30下，可
同時清潔口腔及按摩牙齦

兒童矽膠牙刷：安全
套環可避免小孩刷牙
放太深入，觸感佳



照護者執行潔牙方式

- 膝對膝法

- 斜躺法



小叮嚀 Q&A

Q: 乳牙蛀牙了沒關係，還會換恆牙?

乳牙蛀牙會影響恆牙發展與身心發展

Q: 嬰幼兒喝完牛奶漱口就好?

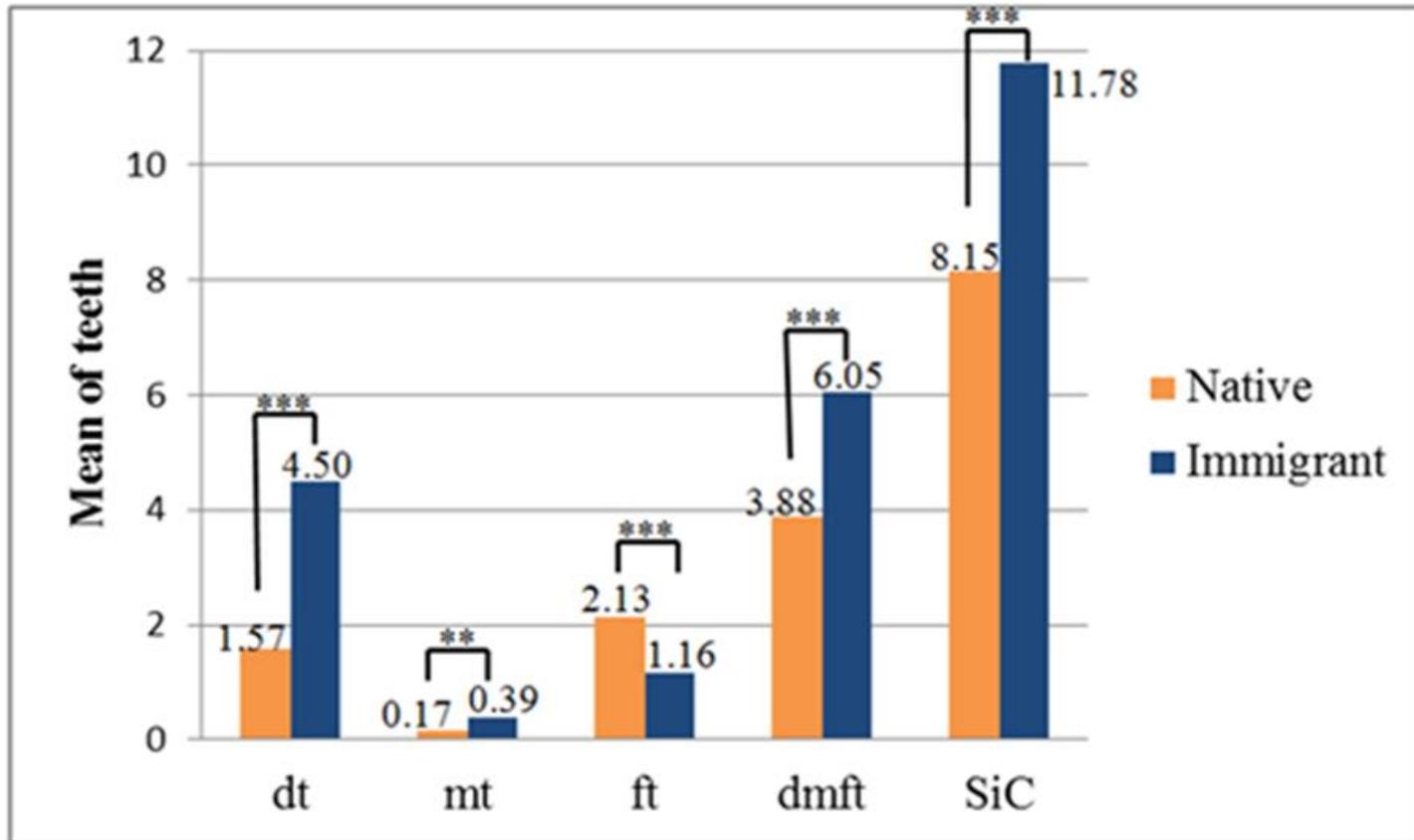
只要6個月牙齒長出後，就要用牙刷刷牙

Q: 孩子自己刷牙就好了?

孩子的手部機能未發育完全，應該由照護者協助潔牙

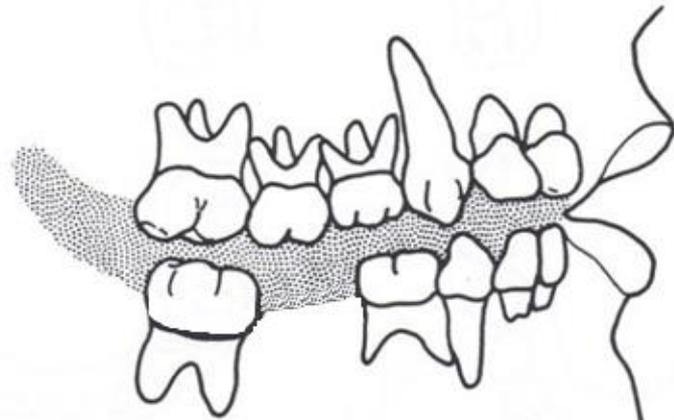
兒童期(3-12歲)

台灣本籍與新住民兒童齲齒顆數比較

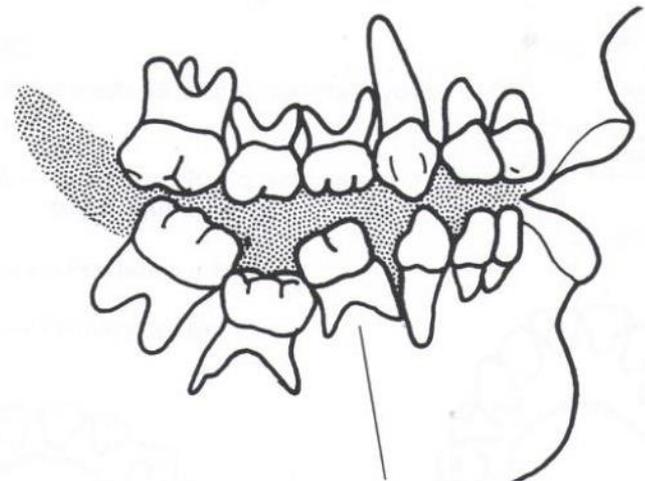


本籍與新住民兒童之dmft index(Lin, et al., 2014)

乳牙提早缺牙影響恆牙萌發



牙齒拔除



牙齒朝空出空間傾倒

3-6歲兒童口腔保健

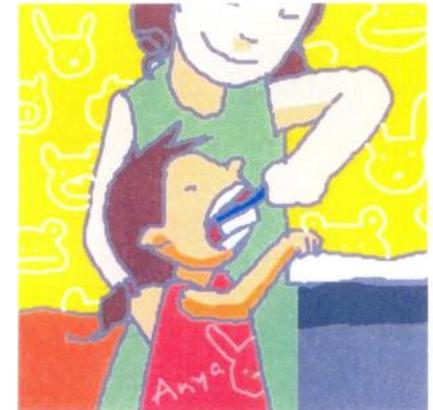


- 照護者協助睡前潔牙

- 站立法-照護者立於孩子後側方，讓孩子頭部微微仰起

- 搭配含氟牙膏：

- ✓ 可以執行“吐出來”的行為後，就可使用含氟牙膏。
- ✓ 幼兒牙膏(600~1000PPM)



3-6歲兒童『潔牙用具』

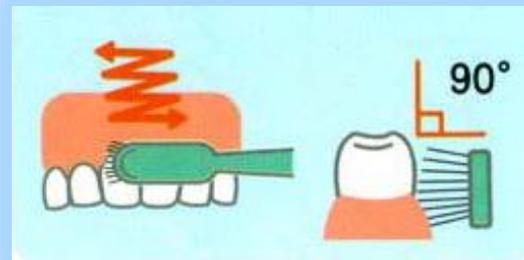
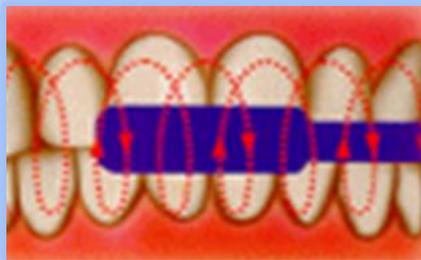
- 牙刷選擇
 - ✓ 小刷頭(兩顆牙齒)
 - ✓ 刷毛軟硬適中
 - ✓ 好握
 - ✓ 應選擇適合年紀使用的牙刷
- 牙刷建議**2~3個月**更換一次



3-6歲兒童『刷牙法』

- 適合兒童使用的刷牙法
 - ✓ 馮尼氏刷牙法(畫圈法) Fone's method
 - ✓ 水平刷牙法 Horizontal scrub method

在兒童自行潔牙後，照護者
需再次清潔或檢查



預防3-6歲兒童齲齒

- 定期牙齒檢查

- ✓ 當孩子長出第一顆牙，就可以開始**每半年定期牙齒檢查**

- ✓ 減少孩子看牙的恐懼

- 塗氟漆

- ✓ **有牙齒就可以塗氟漆**

- ✓ 政府提供6歲以下兒童**每半年免費**塗氟漆一次

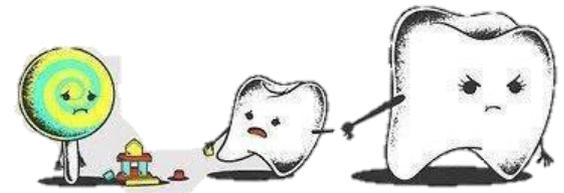
- 氟化物補充

- ✓ **含氟鹽(已上市)、氟錠**



預防3-6歲兒童齲齒

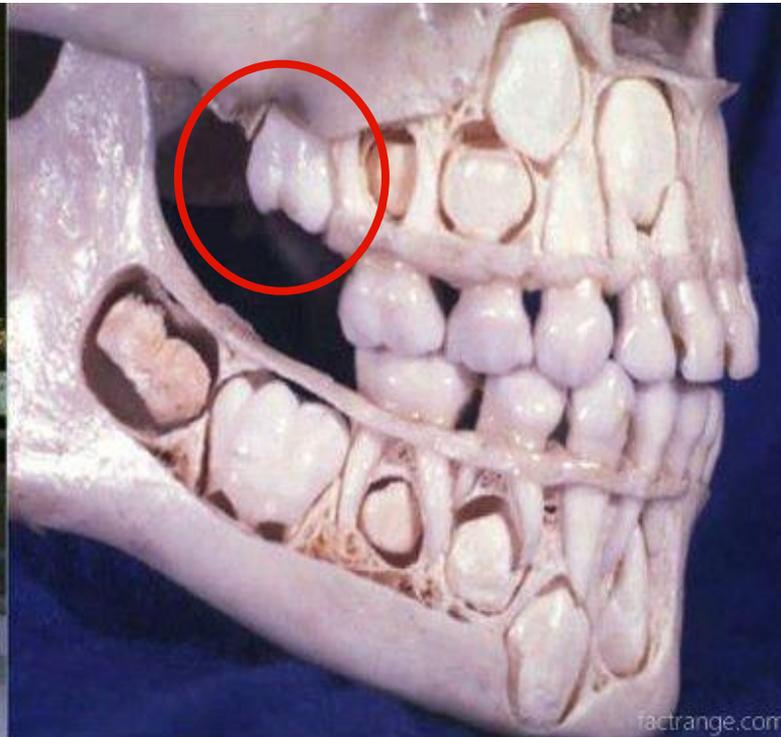
- 避免含著奶瓶睡覺
- 減少甜食的食用頻率
 - ✓ 頻率與數量影響一樣重要
 - ✓ 避免使用甜食獎勵兒童



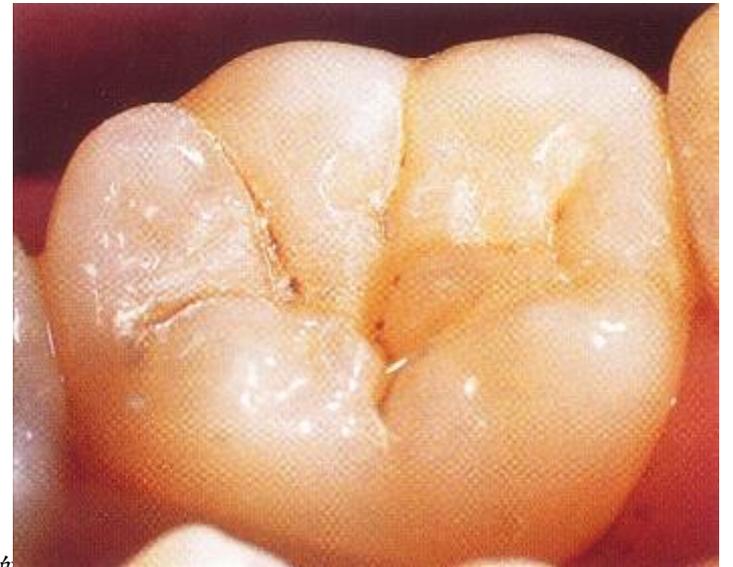
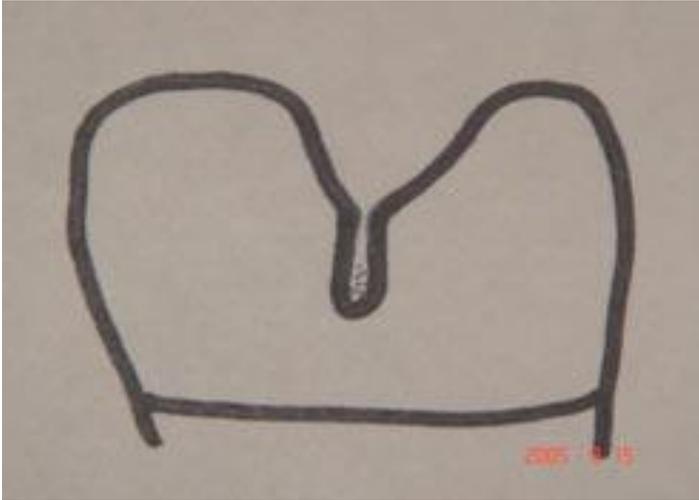
6歲

兒童的頭骨(Skull of child)

- **六歲牙(第一大白齒)**，沒有相對的乳牙位置，是直接從最後方萌出
- **恆牙**等候換牙的時間，會**推擠乳牙**而萌發



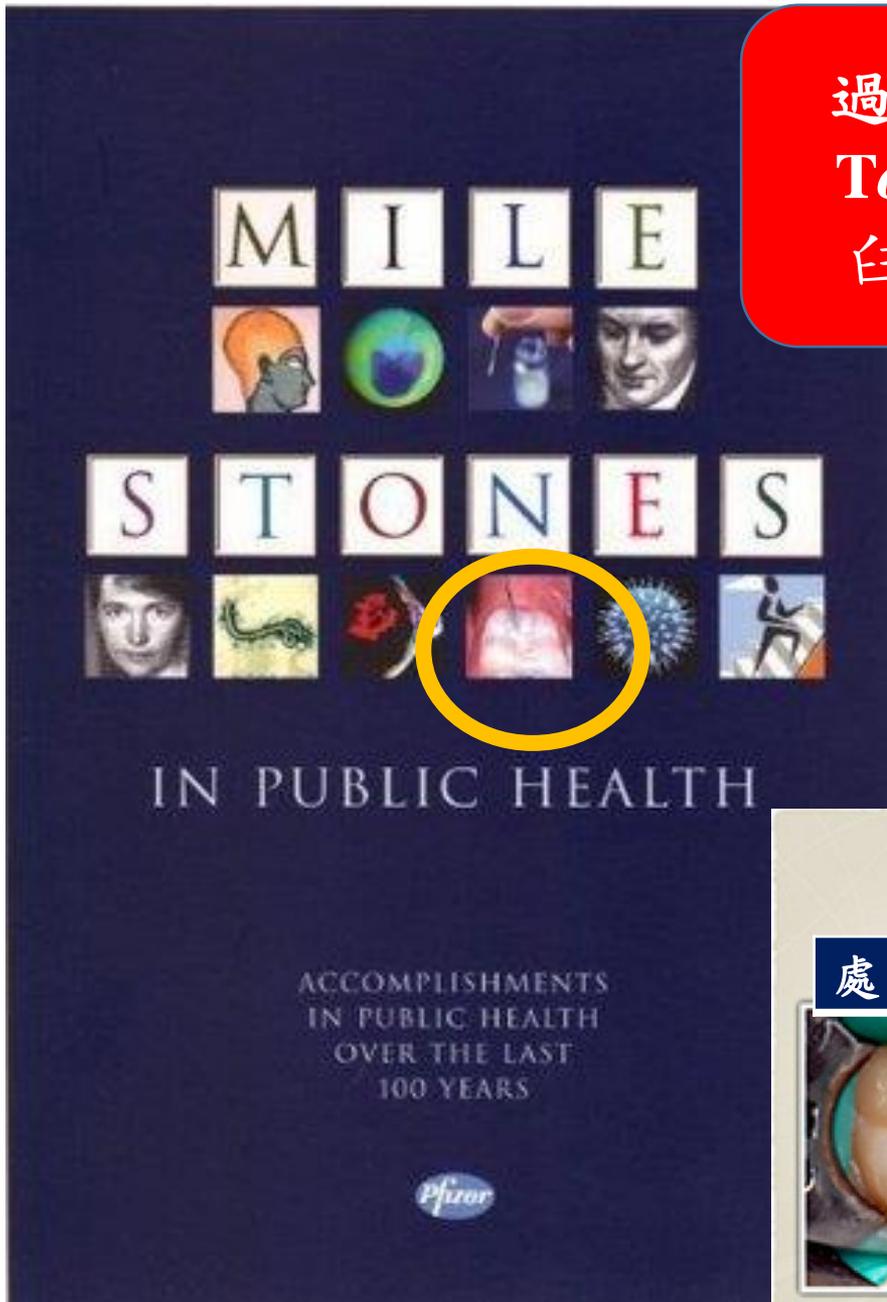
大白齒窩溝型態



『第一大臼齒』齲齒

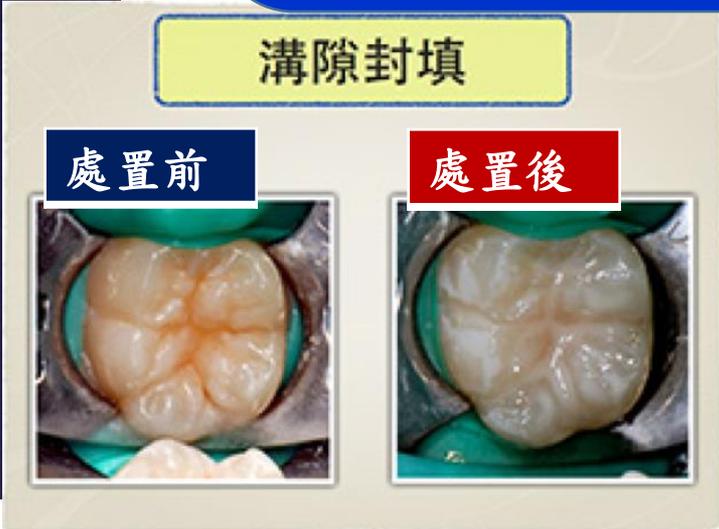
- **白齒咬合面**非常容易發生齲齒
- 國小一年級恆牙第一大臼齒占所有齲齒近**50%**
- 台灣1~2年級大學生**第一大臼齒拔除率**為日本的**13.1倍**(CS Chang, 2010)





過去100年來公共衛生里程碑：
Tooth with protective sealant
 白齒窩溝封填 (Buonocore, 1955)

執行窩溝封填
 可降低**6倍**
 第一大白齒齲齒風險

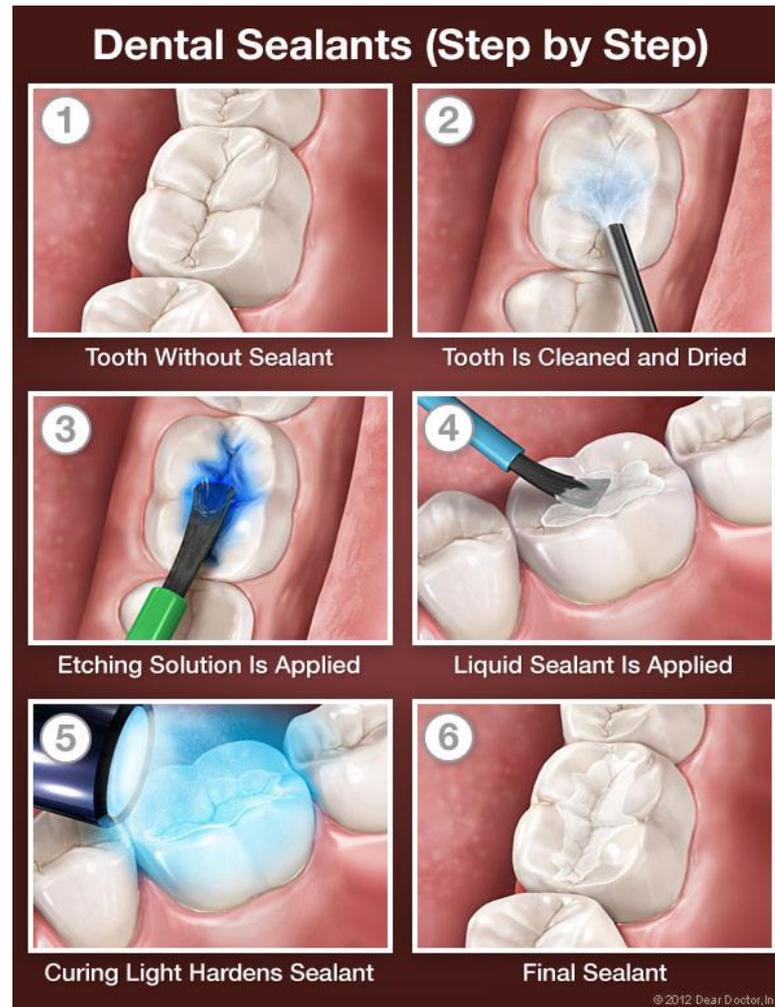


窩溝封填劑

- 一種塗在恆牙咬合面的流動性塑膠物
- 隔絕細菌侵入牙齒的窩溝及縫隙
- 應用在**6-8歲**第一大臼齒或**12-14歲**第二大臼齒屬於齲齒高危險的兒童，剛萌出時隨即使用
- 窩溝封填劑要合併氟化物使用



窩溝封填施作流程：約5~15分鐘



資料來源：<http://www.bellevuedentalcenter.com/services/general-dentistry/sealants/>

窩溝封填補助服務

- 實施對象：
 - ✓ 施作年齡條件：72個月 \leq 就醫年月-出生年月 \leq 108個月)
 - ✓ 6~9歲
- 窩溝封填，讓**白齒**的窩溝較容易清潔，減少齲齒發生的機會

7-12歲

恆牙萌發(換牙)

恆齒萌發與乳齒替換對應-上顎

國小時期

歲數	6-7	7-8	8-9	10-11	11-12	12-13	17-21
應換之乳齒		正乳門齒	側乳門齒	第一乳白齒	第二乳白齒 乳犬齒		
上顎	第一大白齒	正中門齒	側門齒	第一小白齒	第二小白齒 犬齒	第二大白齒	第三大白齒

恆牙萌發(換牙)

恆齒萌發與乳齒替換對應-下顎

國小時期

歲數	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	17-21
應換之乳齒	正中乳門齒	側乳門齒		乳犬齒	第一乳白齒	第二乳白齒		
下顎	正中門齒 第一大白齒	側門齒		犬齒	第一小白齒	第二小白齒	第二大白齒	第三大白齒

恆牙齲齒治療及衍生費用

項目(健保給付)	金額
填補	個人負擔掛號費100元(自付) 診察費200元+複合樹脂填補750元
恆牙根管治療	個人負擔掛號費100元(自付) 診察費 313元 +恆牙根管治療 (三根以上) 3000元 診察費 313元 +恆牙根管治療 (雙根以上) 2000元
項目(需自費)	金額
牙套	
金屬牙冠	4,000~38,000
金屬陶瓷複合冠	5,000~30,000
全瓷牙冠	12,000~35,000
單顆活動假牙	5,000~7,000
牙橋	以 <u>單顆與材質</u> 計算， 4,000~30,000元 若以3顆牙齒之牙套為例= 12,000~90,000



科學實證等級之實證強度

實證等級	科學實證強度
I,A	強有力的實證，來自至少一個系統性評論，此評論乃針對多個設計妥善之隨機對照試驗(RCT)
II,B	強有力的實證，來自至少一個設計妥善且樣本數適當的隨機對照試驗(RCT)
III,C	實證來自設計妥善但非隨機的試驗、介入單一族群之前後測、世代追蹤研究、配對病例對照之時間序列研究
IV,D	實證來自二個以上的中心或研究團隊的設計妥善但非實驗性質之研究
V	受尊敬的權威人士，根據臨床實證、描述性研究、或專家委員會報告，所提出之意見
GP✓,GPP	無實證但實務可行

因不同政府單位與機構認定方式稍有差異，且使用不同符號，但大致遵守上述規則

兒童具科學實證之防齲措施

初段預防:健康促進與特殊防護

項次	自我防齲措施	證據等級
1	每天用 含氟牙膏 至少刷2次牙	I, B
2	睡前刷牙 ，選另外時機至少1次	III,I,GPP
3	牙膏氟離子濃度應在 1,350-1,500 ppm	I, A
4	刷完牙吐出即可，不再漱口，以保持氟離子濃度	III, B
5	應減少含糖飲食之次數與用量。	III,I, D

項次	專業人員施作	證據等級
1	每半年 塗氟漆 1次(2.2% NaF ⁻)	I, A
2	白齒 窩溝封填	I, A

(林子賢, 口腔健康國際趨勢及策略文獻回顧 2015, 英國衛生署, 2007, 2009, 2014; 愛爾蘭衛生署, 2009)

7-12歲兒童口腔保健

- 確實潔牙

- 一天潔牙2次且睡前潔牙最重要
- 睡前由父母親再次檢查與清潔
- 搭配含氟牙膏(1000ppm以上)
- 牙線: 高年級學童以上者使用

- 潔牙方式

- ✓ 低年級學童: 馮尼式刷牙法或水平橫刷牙法
- ✓ 中、高年級: 貝氏刷牙法

- 定期牙科檢查: 每半年定期牙齒檢查

青少年期(國高中期)

迷思

- 口臭是因為火氣大？

與**牙齦炎**有關

青少年期口腔問題-牙齦炎

牙齦炎：除了齲齒的發生，在此階段容易發生的

- 賀爾蒙改變
- 由於生活作息的不正常，如長期熬夜
- 口腔衛生不佳
- 吸菸問題

• 預防牙齦炎：

- 均衡飲食
- 規律生活與運動
- 維持良好的口腔衛生狀況

牙齦炎



青少年期口腔問題-齒列不整

齒列不整：需要配戴矯正器

- 適合配戴矯正器的年紀：12歲-13歲，恆牙萌發完畢
- 配戴矯正器時，需搭配多種潔牙輔助工具，避免齲齒或牙齦炎的發生



青少年期口腔照護

- 一天潔牙2次且**睡前最為重要**
- 潔牙
 - ✓ 貝氏刷牙法
 - ✓ 牙線
- 塗氟
- 定期牙齒檢查
 - ✓ 每半年定期牙齒檢查
 - ✓ 政府補13歲(含)以上，**每半年免費洗牙**

壯年期

牙周疾病分期

牙齦炎



輕度牙周炎



中度牙周炎



重度牙周炎



牙周疾病的徵兆

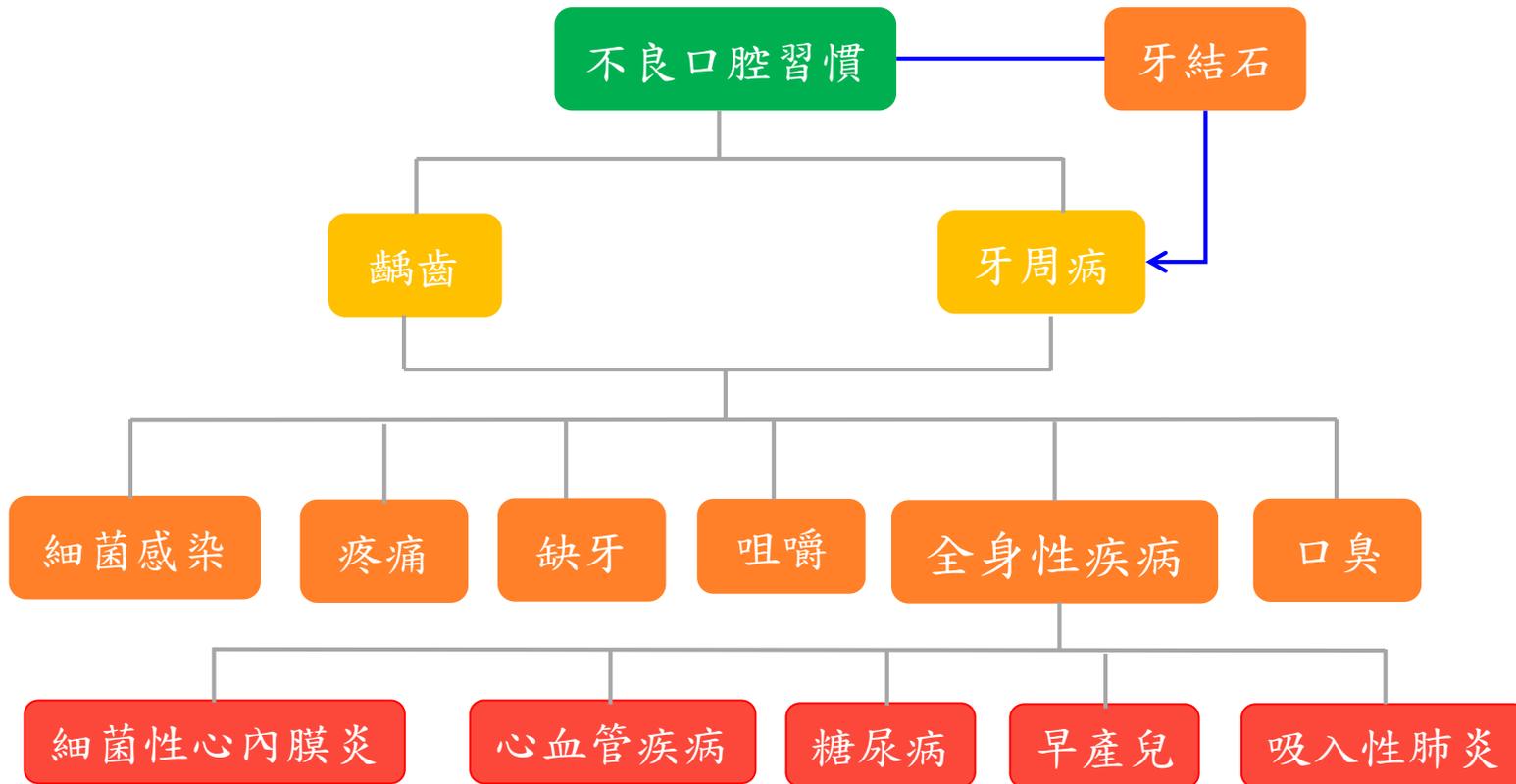
- 持續性**口腔有異味**出現
- 牙齦變紅、腫，或有觸痛
- 刷牙或使用牙線時，**牙齦出血**
- 咀嚼時牙齒疼痛
- 牙齒**搖動**
- 牙齒**敏感**
- 由於牙齦萎縮，牙根暴露，牙齒看起來變長了



牙周疾病引起的問題

- 疼痛及牙齒動搖
 - 嚴重時需拔除
- 牙周膿瘍
 - 引起疼痛、感染以及口臭
- 影響美觀
- 牙齒敏感
 - 牙齦萎縮牙根部位外露
- 牙根齲齒
 - 露出牙根部位後，就有齲齒的風險

口腔健康與全身健康的關係



由黃純德教授提供

牙周疾病與全身性疾病的關係

- **糖尿病**

- ✓ 牙周疾病患者罹患糖尿病是非牙周疾病患者**6**倍高

- **心臟病、中風及其他血管疾病**

- **流產、早產、新生兒出生體重過輕**

- **失智症**

- ✓ 牙周疾病患者罹患失智症是**1.5**倍高

- **呼吸道疾病**

- ✓ 口腔的細菌引起**肺炎**

66歲婦女，難以控制的**糖尿病**史20餘年以上，HbA1C:13.9、**血糖值:595 mg/dl**。

合併症：視障、心肌梗塞、腎臟衰竭、足部病變

嚴重牙結石堆積、牙周病嚴重、牙齒動搖

先執行綿密的口腔衛教與照護一個月後再拔牙，無感染與預後不良情形



由黃純德教授提供

牙周疾病影響因素

- 壓力
- 營養不良
- 生活作息不正常
 - ✓ 長期熬夜
- 口腔衛生不佳
 - ✓ 牙菌斑、牙結石堆積
- 系統性疾病
 - ✓ 糖尿病

吸菸與牙周疾病



- 吸菸者罹患牙周病的比率是為非吸菸者的**3倍**
- 臨床上，吸菸者相較於非吸菸者**牙周囊袋較深、牙齦上結石較多**
- **植牙失敗率**是非吸菸者的**2倍**
- 牙周病治療期間，吸菸者**傷口癒合差**

牙周疾病治療

項目(健保給付)

金額

非手術性

牙結石清除
(含牙齦上或牙齦下)

牙周病統合照護給付-5000元

牙根整平術

牙周病統合照護給付-5000元

手術性

牙周骨膜翻開術

局部3010元；1/3顎。但很多其他手術為自費

項目(需自費)

金額

牙橋

以單顆與材質計算，4,000~30,000元
若以3顆牙齒之牙套為例=12,000~90,000

活動假牙

顎3萬~3萬5；全口活動假牙6~8萬

植牙

植體：單顆2~7萬、假牙：3萬起
可能還有會其它花費：補骨...

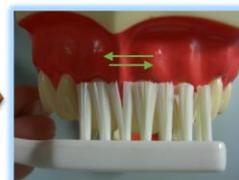
總共花費：5-10萬

牙周疾病的預防

刷毛與牙齒呈45度

按照順序兩顆兩顆刷十下

由牙齦向牙齒半旋轉5-6下



接著刷內側一樣45度

內側前牙可把牙刷握直

最後刷咬合面



口腔衛生維持

• 潔牙

✓ 餐後及睡前潔牙

✓ 改良氏貝氏刷牙法

• 鄰接面清潔

• 全口使用牙線

• 使用合適尺寸的牙間刷



牙周疾病的預防

- 定期至診所洗牙 (早期發現，早期治療)
 - ✓ 每半年健保給付一次洗牙
 - ✓ 糖尿病患者每3個月一次
- 戒菸與檳榔



圖片來源：<http://www.epochtimes.com/b5/16/3/18/n4665776.htm>

<http://yesuccess888.pixnet.net/blog/post/144157472-%E6%AA%B3%E6%A6%94%E4%BA%A4%E5%87%BA%E4%BE%86>

牙周疾病的照護方式

餐後及睡前潔牙

• 潔牙輔助工具

- 在齒縫較大的部位使用 **牙間刷**
- 搭配 **電動牙刷**
- 搭配 **漱口水**
- 搭配 **牙周或牙齦護理牙膏**(牙周適、牙周全效)



尺寸	4S	SSS	SS	S	M	L	LL
通過最小牙縫(mm)	0.60	0.70	0.80	1.0	1.2	1.5	1.9
示意圖							

老年期

迷思

老人=假牙？

8020=80歲，擁有20顆真牙

到老還能擁有真牙，從年輕就要開始保養

老年期口腔問題

口乾症

- 隨著年紀增加、賀爾蒙改變或是服用藥物副作用，導致唾液的減少

牙根齲齒

- 因為年紀或是牙周疾病導致牙齦萎縮，導致牙根外露，缺乏清潔，容易造成牙根齲齒



牙根齲齒



老年期口腔問題

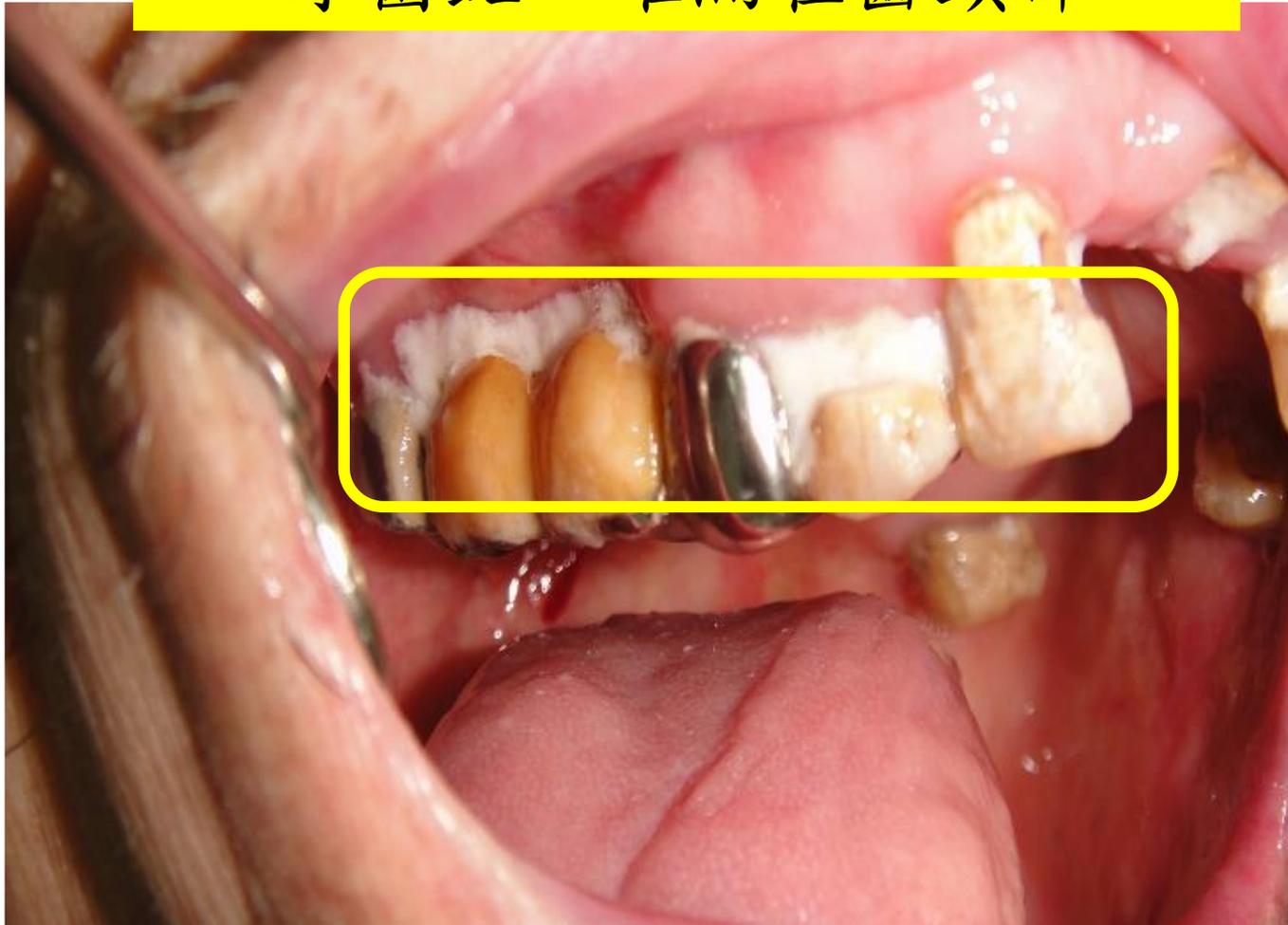


缺牙

- 因為早年的齲齒、牙周疾病，導致牙齒的缺失
- 缺牙的影響
 - 營養攝取：因為**無法咀嚼**，導致不均衡的飲食，無法攝取高營養成分的食物，如肉類、堅果類
 - 消化功能：缺牙影響**咀嚼**，導致消化不良等情況
 - 美觀
 - 心理健康：因為美觀不佳或是說話語詞不清，令老年人有低落的情緒
 - 生活品質：身心靈都因缺牙受到影響

嚴重牙菌斑堆積

沒有好好刷牙，食物殘渣形成
牙菌斑，堆滿在齒頸部



齒頸部或牙根齲齒(cervical/root caries)

不良的口腔衛生習慣及方法
導致牙菌斑堆積在齒頸部

風險因素

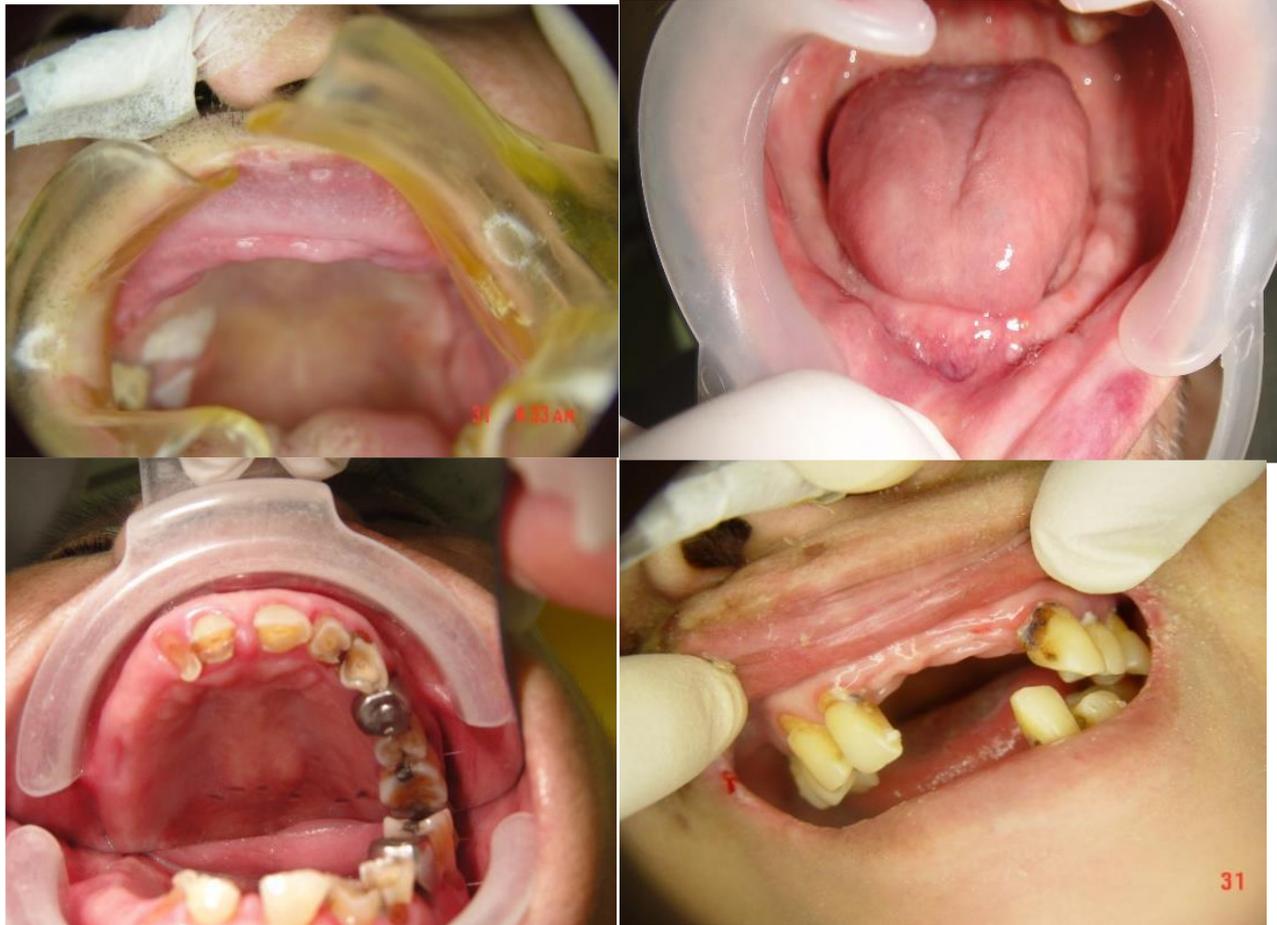
- 飲食習慣不好、食物含在口中
- 活動假牙的掛鉤處
- 口乾症、口水不多
- 不常看牙醫

高齡長者中最常見的牙科問題，
失智老人、中風病人更為常見



全口無牙

常造成無法咀嚼，營養不夠，免疫力低下
(80歲高齡也希望能有20顆功能牙)



缺牙衍生的費用

- 活動假牙單顎3萬-3萬5；全口假牙6-8萬
- 植牙單顆5~10萬；全口植牙最少100萬
- 一副假牙是無法永久配戴的
 - 會因為骨頭的吸收，會有配戴上的問題，需要定期回診修補
- 需搭配假牙清潔錠做清洗，一天一次
 - 費用：一顆假牙清潔錠約6元X365天/年=2190元





老年期口腔照護

真牙(自然牙)：

牙刷：只要有真牙就要用牙刷刷牙

海棉棒或紗布：清潔其他軟組織

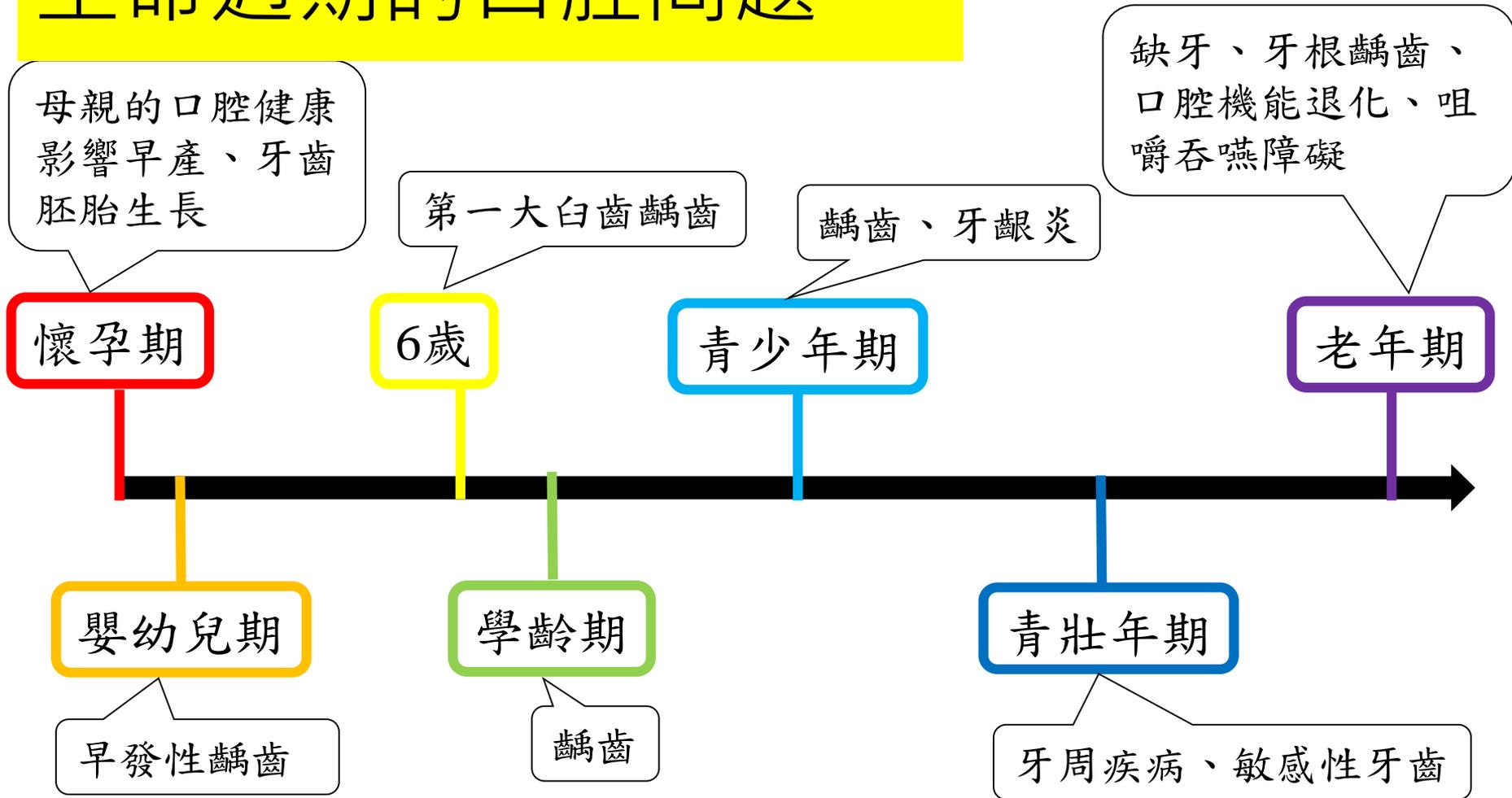
活動假牙：

- 餐後需拔下來，用清水及軟毛牙刷或是假牙專用清潔牙刷清潔
- 睡前需拔下並泡在冷水中，不能使用熱水
- 搭配假牙清潔錠，做進一步清潔，浸泡15分鐘，用清水清洗乾淨

定期牙齒檢查

- 在老年期的牙根齲齒是會反覆發生的
- 定期檢查活動假牙與口腔組織的密合度

生命週期的口腔問題



總結

- 生命週期各階段的口腔問題都是重要的。
- 預防每個階段的口腔疾病的發生，選擇適合口腔照護方式。
- 8020目標，需從幼兒的口腔健康做起。

資料來源

- Guideline on Infant Oral Health Care.
http://www.aapd.org/media/policies_guidelines/g_infantoralthhealthcare.pdf, . American Academy of Pediatric Dentistry, 2014
- Wright JT, Crall JJ, Fontana M, Gillette EJ, Nový BB, Dhar V, Donly K, Hewlett ER, Quinonez RB, Chaffin J, Crespin M, Iafolla T, Siegal MD, Tampi MP, Graham L, Estrich C, Carrasco-Labra A. Evidence-based clinical practice guideline for the use of pit-and-fissure sealants: A report of the American Dental Association and the American Academy of Pediatric Dentistry. J Am Dent Assoc. 2016 Aug;147(8):672-682.e12. doi: 10.1016/j.adaj.2016.06.001.
- American Dental Association . For dental patients. Preventing periodontal disease. J Am Dent Assoc. 2001 Sep;132(9):1339.
- Hardy Limeback, Comprehensive preventive dentistry, John Wiley & Sons ,Ltd. 2012.
- Jan Lindle, Niklaus P. Lang, Thorkild Karring. Clinical periodontology and implant dentistry. Oxford, UK. Blackwell Publishing Ltd, 2008.
- American Academy of Periodontology, Preventing periodontal disease,
<https://www.perio.org/consumer/prevent-gum-disease>, 2016
- Daniel, S. J., Francis American Academy of Periodontology , gum disease risk factors,
<https://www.perio.org/consumer/risk-factors>
- , B., Harfst, S. A., Mitchell, S., & Wilder, R. (2007). *Clinical Companion Study Guide for Mosby's Dental Hygiene: Concepts, Cases and Competencies*: Elsevier Mosby.
- Wexford Orthodontics, What Age Should My Children See The Orthodontist
<http://www.wexfordorthodontics.ie/what-age-should-my-children-see-the-orthodontist/>
- 趙娟敏. (2014). 彰化縣高齡者佩戴活動假牙裝置與口腔健康相關生活品質調查研究. (碩士), 高雄醫學大學, 高雄市.