

口腔保健

# 認識牙齒

人類有20顆乳牙，主要分為門牙、犬齒及白齒，各有切斷、撕裂與磨碎食物不同的作用。健康的乳牙除了咀嚼食物、幫助發音、維持臉形，還有誘導恆牙正確萌發的特殊功能。

牙齒是人類身體構造中最堅硬的器官組織，它有咀嚼進食、輔助發音以及協調臉形等重要功能，絕不可掉以輕心，拿自己的健康開玩笑。

# 為什麼會蛀牙？

造成牙齒蛀牙的原因，是**食物**的**殘渣**積留在牙齒表面，而後形成蛀牙的細菌便利用**食物**的殘渣作為營養的來源，不斷地繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種酸與牙齒接觸後，能慢慢地溶解牙齒的鈣質而形成齲蝕，稱為「齲齒」，也就是「蛀牙」。

# 預防齲齒的重要措施

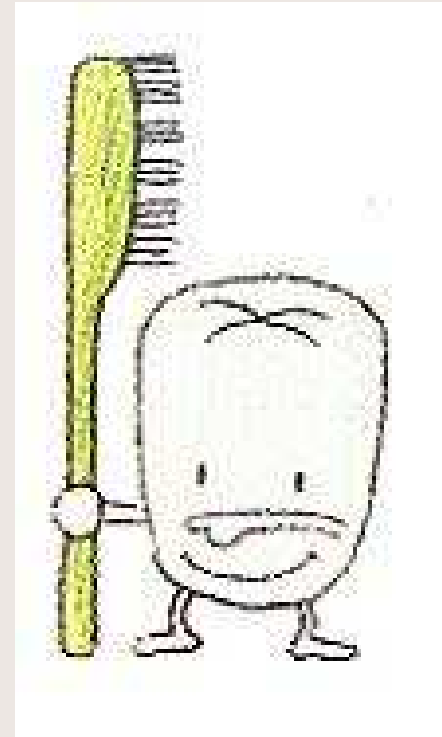
1. **均衡的飲食**是牙齒保健要訣
2. 養成良好的口腔清潔習慣外，更必須配合飲食管理，選用適當的食品及控制易致蛀牙的食物。

# 潔牙四寶

## 牙刷~大寶

如何選購牙刷?

1. 軟毛
2. 設計簡單
3. 刷毛長約四顆門牙大小



## 含氟牙膏~二寶

牙醫界已證明  
使用含氟牙膏刷牙，  
可減少蛀牙的發生。  
使用時間愈長，  
次數愈多，  
防蛀牙效果更好。



## 牙線~三寶

牙線是清潔牙縫及牙齒  
臨接面最好的工具。



## 含氟漱口水~小寶

睡前潔牙後使用含氟漱口水，  
每次以10 c.c. 漱一分鐘，  
可加強預防蛀牙的效果。

