

2

口腔疾病知多少

喜歡吃甜食又不落實餐後潔牙，很容易發生牙齒疾病，小美就是一個例子。

1



2

小美，甜食要少吃，而且
吃完要把牙齒刷乾淨，不
然會有齲齒！





一段時間之後……

媽媽，我的牙齒又酸又痛！



牙齒遇到冷熱會酸痛，這是為什麼呢？

媽媽帶著小美到牙醫診所檢查，牙醫師說小美有齲齒，必須馬上治療。

牙醫叔叔，我喜歡吃甜食、沒有確實刷牙，這些習慣跟齲齒有關係嗎？

當然有關係！食物殘渣留在牙齒上，一段時間後會產生牙菌斑，再加上刷牙時沒有刷乾淨，牙齒就會形成蛀洞，造成齲齒。



如果蛀洞沒有即時填補，就會越蛀越深，並引起酸痛的感覺。



牙齒刷得是否乾淨應該怎麼確認呢？



刷牙刷得不乾淨會造成牙菌斑殘留，使用牙菌斑顯影劑，牙齒上的牙菌斑會變成紅色，幫助我們檢查刷牙時容易忽略的地方。



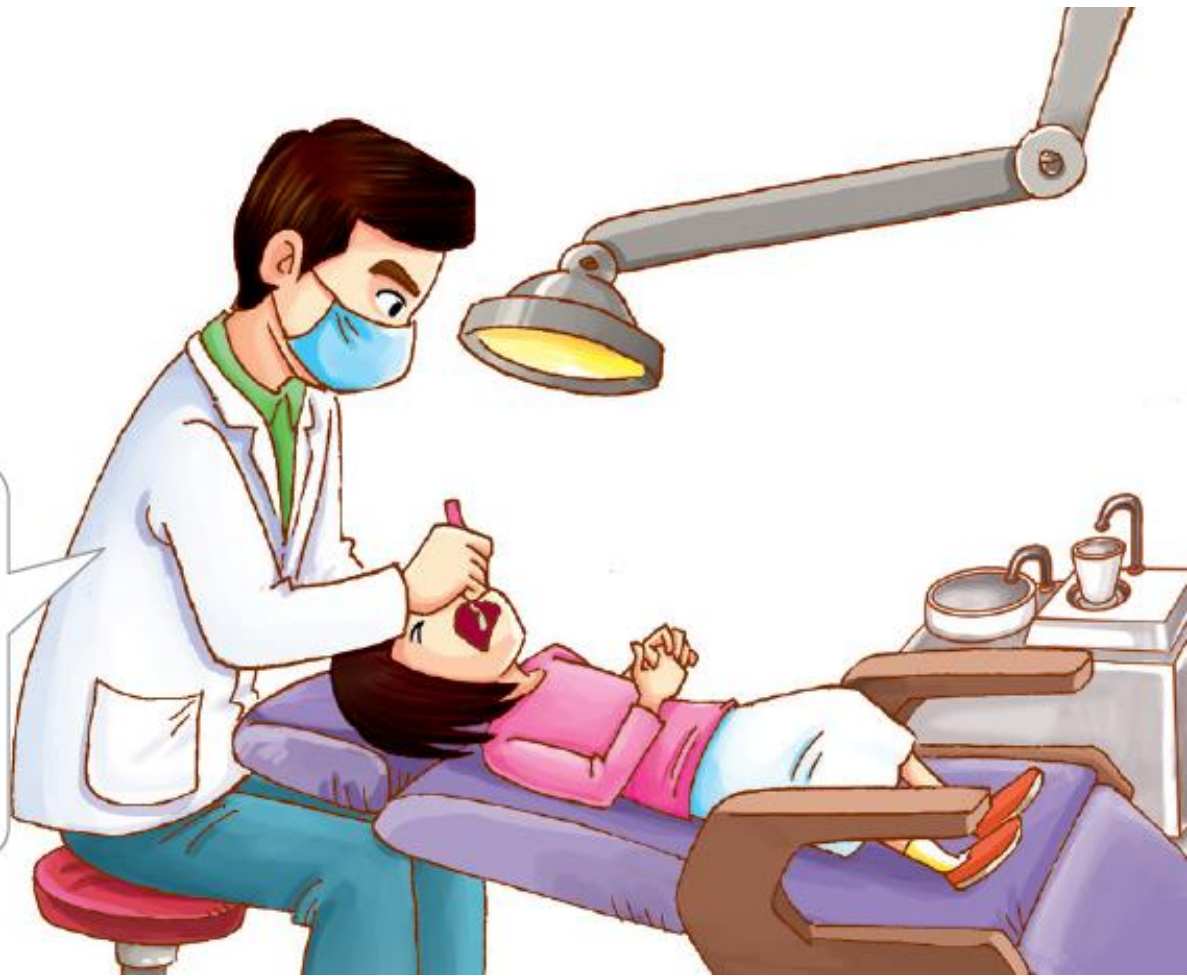


動動腦時間

你還知道哪些常見的口腔疾病呢？

牙醫師仔細檢查小美的牙齒後，還發現小美有牙結石需要洗牙。

洗牙可以清除牙菌斑和牙結石。如果沒有定期清除牙結石，嚴重時，牙齦會紅腫、出血，造成牙齒鬆動、脫落，引發牙周病。



牙結石



▲初期是乳白色、較軟，時間一久，會變黑、變硬。

牙周病



▲牙齦炎：刷牙時容易流血，牙肉腫脹鮮紅、牙結石堆積。

牙周病



▲牙周炎：除了有牙齦炎的症狀外，還會有牙肉萎縮、牙齒鬆動的狀況。

每半年檢查一次牙齒
並洗牙，可以預防或
提早治療口腔疾病。



小美現在可以體會到，日常生活的習慣對口腔健康很重要。為了讓口腔更健康，你也和小美一起試試運用做決定的技巧來保健牙齒吧！

選擇一

吃完甜食不刷牙，也不去牙醫診所洗牙

同意 **選擇一** 的原因

- 不刷牙可以繼續看電視
- 不刷牙可以省去刷牙的麻煩
- 不洗牙就不會有害怕的感覺

可能的代價

- 不刷牙口腔中可能會有不舒服的感覺
- 不刷牙可能造成齲齒的發生
- 不洗牙牙結石的情況會越來越嚴重

選擇二

少吃甜食勤刷牙，定期到牙醫診所洗牙

同意 **選擇二** 的原因

- 少吃甜食勤刷牙可以擁有健康的牙齒
- 定期洗牙可以清除牙結石
- 定期洗牙可以預防牙周病

可能的代價

- 洗牙的過程可能會疼痛
- 洗牙的工具讓人害怕

你做的決定是什麼？這是一個對自己健康有益的好決定嗎？



小美和媽媽從牙醫診所回家的路上，看到一個男孩正在打呵欠。



上下排牙齒咬合後關係不正確稱為「咬合不正」，會影響咀嚼功能、造成臉型不美觀、發音不正確，也容易因牙齒清潔不乾淨而發生齲齒或牙周病，所以需要配戴牙套進行矯正。

吃東西好困難。



▲影響咀嚼



▲影響臉型



▲ 影響發音

在換牙的過程中，如果乳齒不健康或有不良的習慣，例如：吸吮手指、咬筆頭等，都容易造成咬合不正。




一般聽到的暴牙、戽斗，都是咬合不正的種類。



小美發現路人亂吐檳榔汁，媽媽趁機告訴小美，嚼檳榔是不健康的行為，會引起口腔疾病。

媽媽，那位叔叔亂吐檳榔汁把地上弄髒，而且，他的嘴巴紅紅的……





嚼檳榔會影響環境整潔和個人的外表，而且嚼檳榔是不健康的行為，會增加口腔疾病發生的機會。

嚼檳榔會導致哪些口腔疾病呢？

嚼檳榔危害多



小朋友，一起來看看嚼檳榔會對口腔造成什麼影響吧！

1. 牙齒變黑、動搖，造成牙周病。
2. 口腔肌肉變硬，張口吃東西、喝水有困難。
3. 口腔黏膜顏色發生變化。
4. 增加口腔癌發生



動動腦時間

想想看，嚼檳榔是健康的行為嗎？該如何採取行動，拒絕嚼檳榔呢？

如果有同學請你嚼檳榔，你該怎麼辦呢？

阿木，要不要來一顆檳榔？可以讓你精神變好呵！



1

嚼檳榔



選擇的可能原因

- 可以讓精神變好？
- 可以增進友誼？

可能的代價

- 嘴巴會紅紅的不好看
- 會罹患口腔疾病

2

拒絕嚼檳榔



應該選擇的原因

- 可以維持外表乾淨
- 可以遠離口腔疾病

可能的代價

- 被同學嘲笑？
- 失去友誼？

你的決定是什麼？你認為這是一個健康的好決定嗎？為什麼？



當別人邀請你嚼檳榔時，你知道可以怎麼拒絕嗎？



提神一下！



**委婉
拒絕法**

謝謝你的好意，我嚼口香糖也可以幫助提神。



請你吃！



告知 理由法

嚼檳榔會滿嘴通紅，影響我的外表，而且亂吐檳榔汁會破壞環境整潔。



友誼 勸服法

我們是好同學，聽我的話，不要再嚼檳榔了，這樣你的口腔會更健康，還能省下很多錢。

為了口腔的健康，我們一定要拒絕嚼檳榔，如果家人有嚼檳榔的習慣，應請他們定期做口腔黏膜檢查，早期發現，早期治療。

