

愛眼護齒保健康

● 你知道臺灣青少年視力與口腔問題有多嚴重嗎？ ●

在家裡，你也會在黑暗中
使用手機嗎？

開局就送好多
角色，好刺激。



你們兩個這麼晚不睡覺，
還在玩電腦、用手機，
都不怕眼睛壞掉嗎？



在學校，你曾以錯誤的姿勢看書嗎？



本章將讓你學會眼睛與口腔的構造、功能和疾病的預防方式，以及思考相關疾病對人生的威脅，進而落實愛眼護齒的自我管理行動。

0000000000



4 牙齒的祕密

同學在聊天的時候，只要我開口說話，大家就會立刻散開，因為我有口臭，現在我越來越不敢講話，也漸漸變得自卑。後來媽媽帶我去看牙醫，才知道原來是因為蛀牙和舌苔未清除乾淨而導致的口臭，我該怎麼做呢？

想一想①你有口臭困擾嗎？

②看了故事後有什麼想法？

③口臭困擾會對你造成什麼影響？

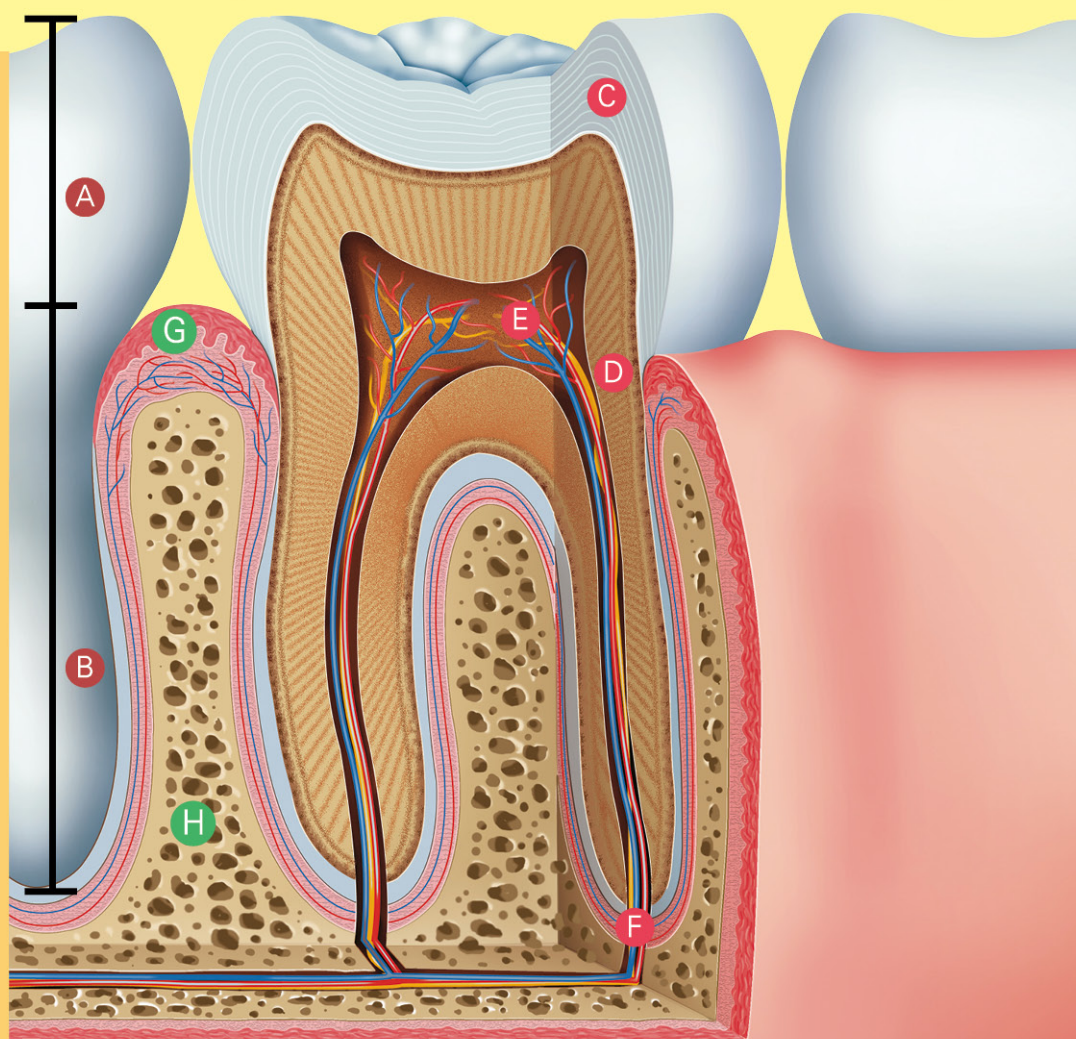
④如何避免口臭發生？

A 牙冠

又稱齒冠，是牙齒外露於口腔的部位。

B 牙根

是牙齒的根基，位於牙齦內。



想要解決口腔問題，就要先了解牙齒的構造、功能以及常見的疾病，並堅持護齒方法。

牙齒的主要功能包括

- 1 咀嚼食物：牙齒能撕裂和磨碎食物，使食物容易吞嚥。
- 2 刺激顎骨發育：顎骨健康才能維持臉型美觀。
- 3 協助發音：嘴唇、牙齒及舌頭等器官能修正發音準確度。
- 4 保持外貌美觀：擁有整齊的牙齒，令人對你印象加分！



C 琺瑯質

由鈣質和磷形成，為人體中最堅硬的組織。

D 象牙質

由鈣化骨樣組織構成，呈淡黃色，內滿布微細管道，會繼續不斷的生長，受刺激會有痠痛感。

E 牙髓腔

內有神經、血管和淋巴管組成牙髓，提供整顆牙齒的營養和感覺，並具有形成新的象牙質和維持牙齒生命的功用，受破壞時會感到疼痛。

F 神經 (黃)

靜脈 (藍)

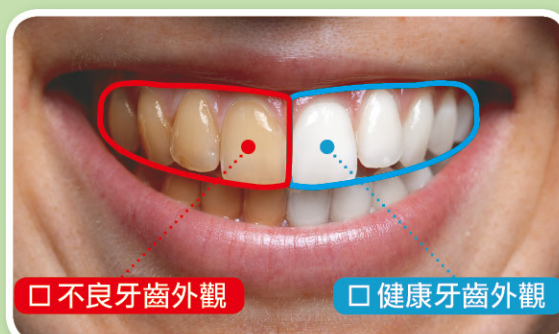
動脈 (紅)

G 牙齦

由軟組織構成，呈現粉紅色，位於牙齒根部周圍，有支持牙齒的功能。

H 齒槽骨

是環繞牙根周圍的地基，用以支持和穩固牙齒的骨頭，並能將咀嚼力量傳導分散，以免牙齒承受過大咀嚼力量而受傷或碎裂。



□ 不良牙齒外觀

□ 健康牙齒外觀

想一想 ① 請勾選出你想要的牙齒外觀。

② 就你所知，若沒有好好保護牙齒，可能會有什麼疾病？

5 常見的牙齒疾病

牙周病

初期的牙周病 **圖 1-3-2**，症狀為牙齦發炎或刷牙流血，病情嚴重時，會造成齒槽骨萎縮，所以牙周病是牙齒的慢性殺手。

原因

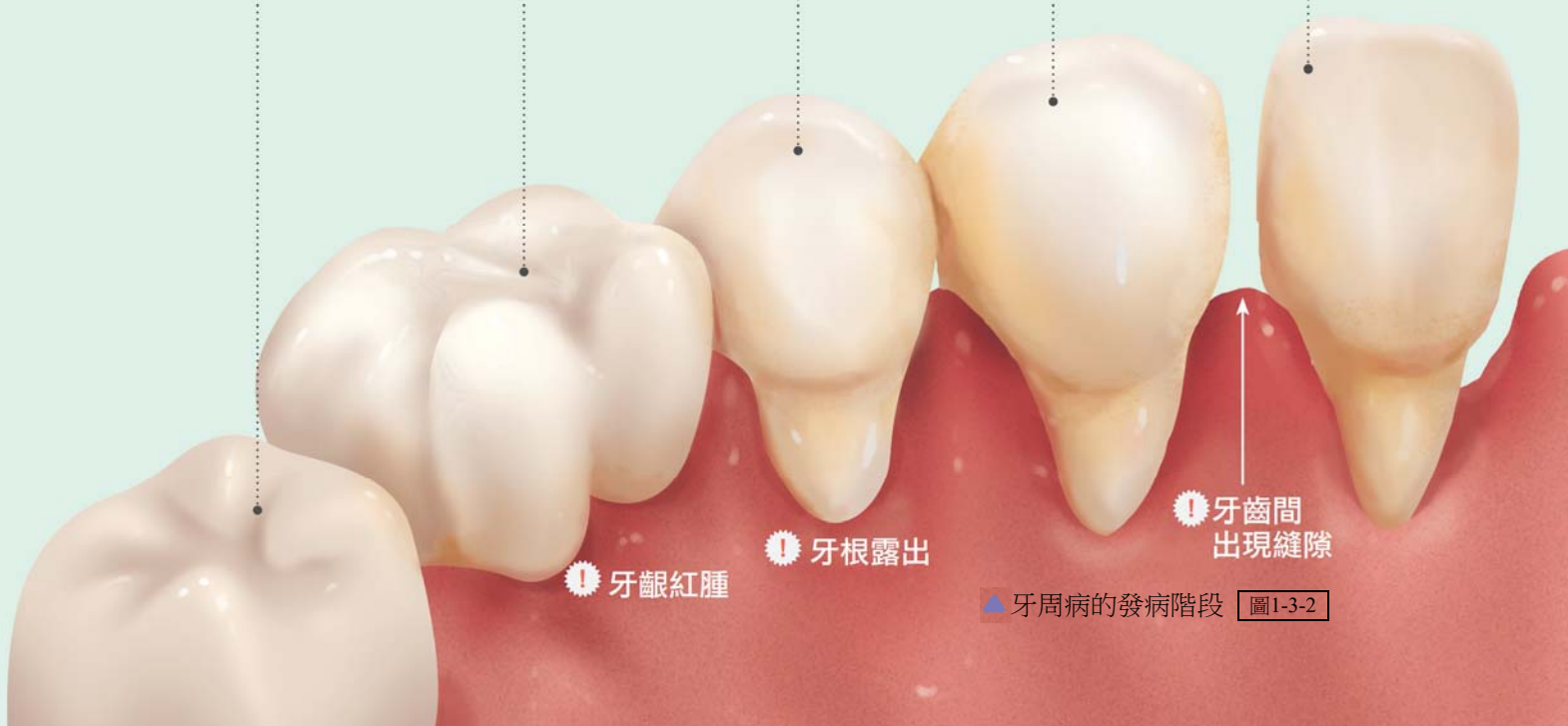
牙菌斑與牙結石是造成牙齒周圍組織發炎的主要因素。牙菌斑會產生酸性物質破壞牙齦，一段時間後，將侵害齒槽骨。

治療

青少年是好發「牙齦炎」的時期，此時接受治療即可恢復。而「牙周病」是較嚴重的階段，也就是支撐牙齒的牙周組織被破壞，嚴重時可能全口牙皆須拔除。

預防

餐後正確潔牙、每半年定期檢查、勿吸菸與嚼檳榔以增強抵抗力。



▲ 牙周病的發病階段 **圖1-3-2**

咬合不正

上下顎牙齒之間的咬合異常 **圖 1-3-3**，

如：門牙外突、牙齒擁擠和牙齒間隙過大等。

原因

有先天遺傳，也有後天因素，如：感染疾病、營養不良、代謝障礙、外傷、咬手指、乳齒太慢脫落等。

治療

由牙醫進行齒列矯正治療。

預防

從七、八歲換牙時期開始，應每半年定期由牙醫師檢查。



▲咬合不正示意圖 **圖 1-3-3**

蛀牙（齲齒）

原因

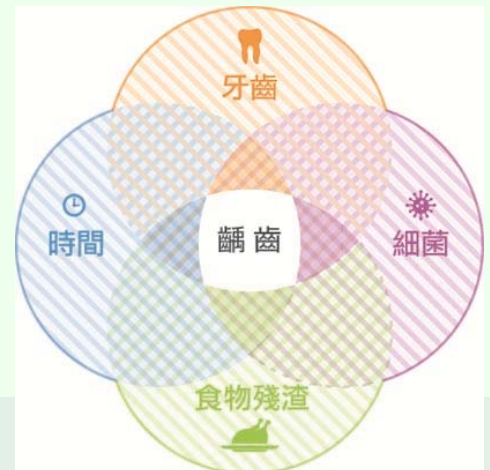
食物殘渣留在牙齒表面一段時間後，會導致細菌以食物殘渣作為營養來源，大量繁殖，並製造酸性物質，侵蝕牙齒的鈣質而形成齲蝕，稱為「齲齒 **圖 1-3-4**」。

治療

及早發現及早治療。

預防

四要素中至少消除一項 **圖 1-3-5**。每餐後正確潔牙、少吃易導致蛀牙的食物、每半年定期檢查。



▲齲齒的形成要素 **圖 1-3-5**

① 開始侵蝕琺瑯質，不會有任何感覺。

② 侵蝕象牙質，牙齒對食物及冷熱會敏感。

③ 侵蝕到牙髓腔，吃東西感覺痛，蛀牙明顯可見。

④ 牙周化膿及腐爛，牙根搖動。



▲齲齒的過程示意图 **圖 1-3-4**

健康小辭典

貝氏刷牙法

最多牙醫師認同的刷牙方式。動作均為「短距離水平運動」，不易迷失方向，可有效清潔牙齒。再輔以牙線，便完成牙齒日常保健。

QA中學堂

Q 電動牙刷會比一般牙刷好嗎？

A 一般人正確使用牙刷、牙線，就能做好牙齒的清潔。但是，有些人不會正確的刷牙方法，或手腕關節不靈活的族群，如：老人、小孩及肢體障礙者，則建議使用電動牙刷。

6 護齒大作戰

你確實護齒了嗎？做到的有哪些呢？

🔥 作戰1：定期口腔檢查

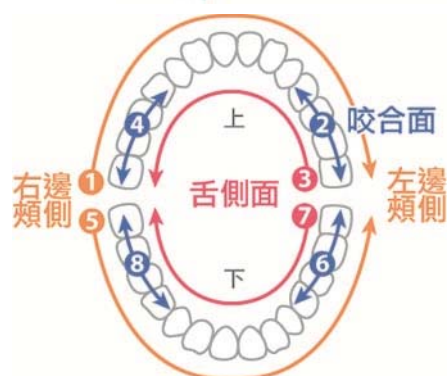
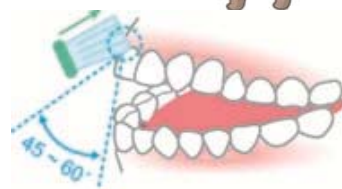
🔥 作戰2：正確刷牙(貝氏刷牙法💚)

刷牙的方向

- 刷毛與牙面成45~60°，涵蓋一點點牙齦
- 刷上排牙齒，刷毛朝上
刷下排牙齒，刷毛朝下

刷牙的順序

- 右邊開始右邊結束
- 外面刷完刷裡面
- 上面刷完刷下面
- 每次刷兩顆
- 左右來回刷十次

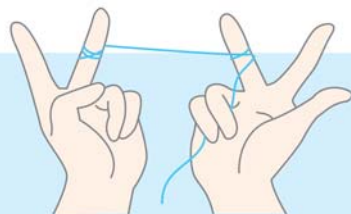


🔥 作戰3：均衡營養，減少零食

與甜食的攝取

🔥 作戰4：使用含氟牙膏與漱口水，可以強化琺瑯質對酸性物質的抵抗力

🔥 作戰5：使用牙線



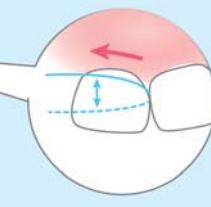
❶ 取 45~50 公分長的牙線纏繞在中指第二指節。



❷ 中間保留一段約 1 公分長的牙線。



❸ 前後拉動並讓線滑進牙縫中。



❹ 把牙線緊貼在牙齒的鄰接面，成C字形上下刮。

愛眼護齒保衛戰

請在一週內確實執行以下三項「愛眼護齒行為」，健康一定要自己負責任的努力達成哦！

我的愛眼護齒保衛戰宣言

從____年____月____日起，我_____

下定決心，為我自己負責，擁有良好愛眼護齒行為。

如果到____年____月____日為止，我都做到了，我會獎勵自己的是_____。

立約人：_____

見證人：_____

愛眼護齒每日保衛戰術

時間 望遠休息10分鐘

刷牙3分鐘

飲食 天天五蔬果+少甜食

習慣 戶外活動+使用牙線

健康行動紀錄卡

日期	○完全做到			△部分做到		X 沒有做到		
	月	日	月	日	月	日	月	日
時間								
飲食								
習慣								

★經過一個星期的行動紀錄，我覺得我表現得：

☐ 😊 很棒 ☐ 😊 不錯 ☐ 😞 要加油

★自我獎勵：_____。

★執行一周後，想一想有哪些困難？需要改進的行為有哪些？

_____。

★見證人鼓勵的話：_____。