



# 你的牙齒健康嗎？牙科照護 Q&A

10  
2023

▶ 預防牙齒疾病

▶ 牙科照護 Q&A

職安 e 訊

牙齒是展現美麗笑容不可或缺的元素，也是整體健康的重要指標，但我們在忙碌的生活中經常會忽略對牙齒的照護，除了養成正確的刷牙習慣外，也要學習使用牙線、定期看牙醫等，才可預防或及早治療牙齒問題。

## 預防牙齒疾病的方式

### 正確清潔牙齒

#### 使用牙線

用餐後使用牙線清潔牙齒之間的縫隙，以去除牙縫中的食物殘渣和細菌。



#### 定時刷牙

每天至少刷牙兩次，每次2分鐘，使用適合的牙刷和牙膏，選擇含有氟化物的牙膏有助於預防蛀牙。

#### 使用漱口水

漱口水可以清除口腔中的細菌，保持口氣清新。



### 養成良好飲食習慣

避免甜食與高黏性食物與精緻碳水化合物，少喝含糖飲料。



多吃高纖蔬果與蛋白質食物。正餐間避免點心零食及宵夜攝取。



每次用餐時間不宜超過 30 分鐘，每口咀嚼次數至少 30 下分泌足夠唾液能幫助分解消化食物，中和口內酸性環境。

### 避免不良嗜好

拒絕或戒除不良嗜好，如吸菸、喝酒、嚼食檳榔，啃咬硬物（冰塊、雞軟骨、海鮮等）。



## 牙科照護 Q&A

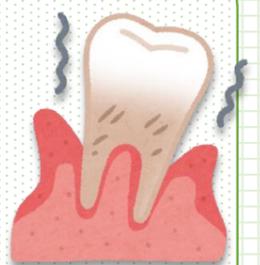
Q 聽人家說「吃檳榔顧牙齒」，是真的嗎？

A 由於檳榔的纖維粗硬，粗纖維加上石灰顆粒，會摩擦牙齒的咬合面，使牙冠嚴重磨損，因此不易觀察到蛀牙，才會出現吃檳榔可「保護」牙齒的說法。

但是吃檳榔會促使牙齒極度咬耗的結果，會影響咀嚼功能且使牙齒的鄰接面喪失，導致常發生食物塞牙縫的情形，最後造成嚴重的牙周炎、牙周化膿，甚至導致整顆牙齒的脫落或拔除。

Q 吸菸只會影響呼吸道，對牙齒的影響應該就只是牙齒變黃吧？

A 錯！吸菸除了會造成牙齒變黃以外，更是造成牙周病及掉牙的主要危險因素！根據研究指出，吸菸會導致更嚴重的牙周病，進而增加掉牙的風險，其中吸菸者掉牙機率是非吸菸者的2倍！



注意！

這些都可能是 牙齦炎、牙結石、牙周病 的警訊！



牙齒敏感



刷牙容易流血



牙齦紅腫



口腔有異味

若有以上的牙齒狀況，建議盡快前往牙科檢查與治療，且後續的定期回診很重要哦！



博仁綜合醫院 | 職安部 關心您

建議成年人應該養成定期口腔檢查的習慣，至少每半年定期至醫院或診所進行洗牙（牙結石清除）及口腔檢查。及早發現和治療牙齒問題，例如蛀牙、牙周疾病等，建立良好的口腔衛生習慣，就能維持牙齒健康與美麗的笑容，對整體健康也有幫助哦！