

定期口腔檢查，守護口腔健康照過來！

為喚起國人對口腔健康重視，衛生局呼籲嬰幼兒之口腔保健應向前延伸至懷孕時期，懷孕會改變口腔環境，增加牙周炎及齲齒的發生率，孕婦時期口腔健康與嬰幼兒口腔細菌感染關係密切，研究顯示超過70%幼兒的致齲菌來自母親。因此，產前做好口腔健康措施，並適當使用氟化物，可以促進嬰幼兒的口腔健康。嬰幼兒開始長牙就應至牙科醫療院所進行口腔檢查，及早守護口腔健康。

齲齒的形成主要為口腔中的細菌及食物殘渣形成的牙菌斑長期侵蝕牙齒表面堅硬的琺瑯質而形成了蛀牙。最基本的口腔清潔尤其重要，建議患者於餐後養成刷牙、使用牙線牙間刷的好習慣。

正確的刷牙步驟從挑選牙刷開始，建議您選擇刷頭小、軟毛的牙刷搭配含氟牙膏；經過多年的改善與研究顯示，建議使用改良式貝氏刷牙法：

1. 手握牙刷姿勢比一個讚。
2. 將刷毛傾斜 45 度，刷毛靠近牙齒及牙齦交界處後左右輕刷移動，一次刷兩顆牙齒，刷約 10-15 次，最後別忘記刷咬合面。
3. 刷上(下)顎也是刷毛朝上(下)呈 45 度角左右輕刷移動，一次兩顆，刷約 10-15 次左右。

佑民醫院牙醫師吳郁箴說要避免蛀牙及牙周疾病，最重要的是日常清潔，一天至少刷牙兩次，大多數的人都有做到，但最關鍵的還必須配合「牙線」的使用。牙刷無法清潔到牙縫的死角，長期沒有使用牙線，牙菌斑就會造成深層蛀牙、牙齦發炎、出血的狀況。因此牙刷必須搭配牙線，才能保持口腔健康。

衛生局局長陳南松說口腔健康與全身健康息息相關，遵守口腔「三要一不」保健撇步—貝式刷牙法、使用牙線或牙間刷、每半年一次定期口腔檢查，三要做好，牙齒就不鬆脫。大部分的口腔疾病是可預防的，口腔預防保健關鍵在於平常正確的潔牙與定期口腔檢查、洗牙。呼籲民眾可善用健保提供牙結石清除福利政策：未滿6歲孩童，每半年提供一次免費牙齒塗氟服務，未滿12歲弱勢兒童每3個月一次；國小一、二年級弱勢學童窩溝封填服務；13歲以上的民眾，每半年洗牙一次；懷孕婦女每3個月免費洗牙1次，只要繳掛號費，就可享有洗牙服務。