

114年度教師助理員及特教學生助理人員職前暨在職訓練研習



口腔疾病的預防與照護

林建宏醫師

基隆市牙醫師公會口衛委員會

成美牙醫診所

林建宏醫師

- 基隆市牙醫師公會
- 成美牙醫診所
- 德育護理健康學院口衛系兼任講師



乳牙有幾顆？



恆牙有幾顆？



幾歲開始換牙?(第一顆換牙年紀)

幾歲換牙結束?(最後一顆換牙)



特教學童口腔照護困境

- 🦷 家屬認知不足、沒有預防保健觀念
- 🦷 自己無法維持口腔衛生
- 🦷 照顧者協助潔牙不落實
- 🦷 國家社會關心度與資訊不足
- 🦷 口腔疼痛拖延成為營養與健康問題



特殊需求者口腔問題解決之道

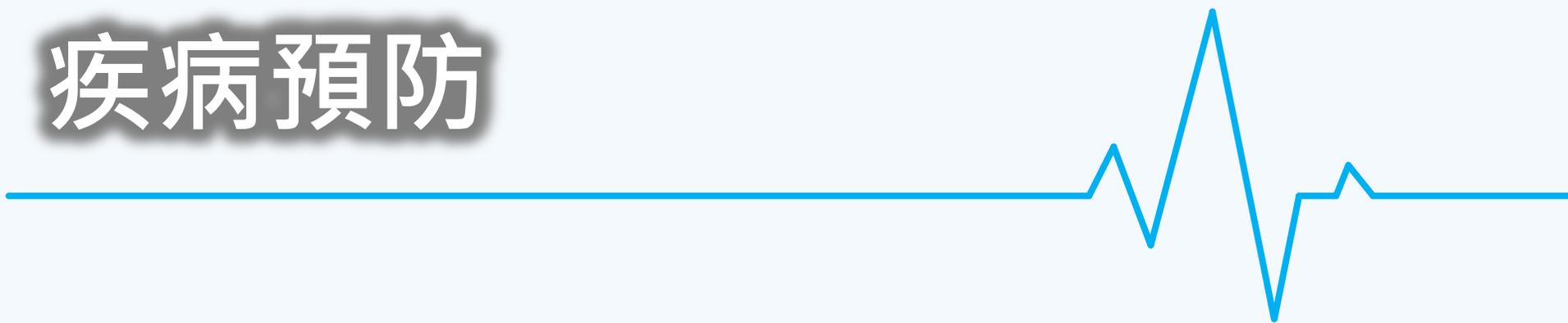


疾病預防



機能回復

疾病預防



預防

口腔保健指導

預防處置

🦷 生活習慣指導

- 🦷 選擇**適當食物**，培養良好飲食習慣
- 🦷 生活規律
- 🦷 運動

🦷 口腔清潔指導

- 🦷 需求者、照顧者執行**牙菌斑控制訓練**

🦷 機能支援

- 🦷 刷牙、漱口、口腔機能運動



預防

口腔保健指導

預防處置

🦷 專業預防處置

- 🦷 齒面清潔
- 🦷 牙結石清除
- 🦷 牙齦下牙菌斑清除

🦷 使用氟化物

🦷 白齒窩溝封填



均衡飲食

有益口腔健康的食物



有損口腔健康的食物



碳水化合物與齲齒的關係

🦷 瑞典學者Gustafsson BE於1954年對633位國小學童的5年追蹤研究：

- 🦷 非正餐時間的甜食 → 增加齲齒
- 🦷 黏性強的甜食 → 增加齲齒
- 🦷 減少甜食 → 減少齲齒

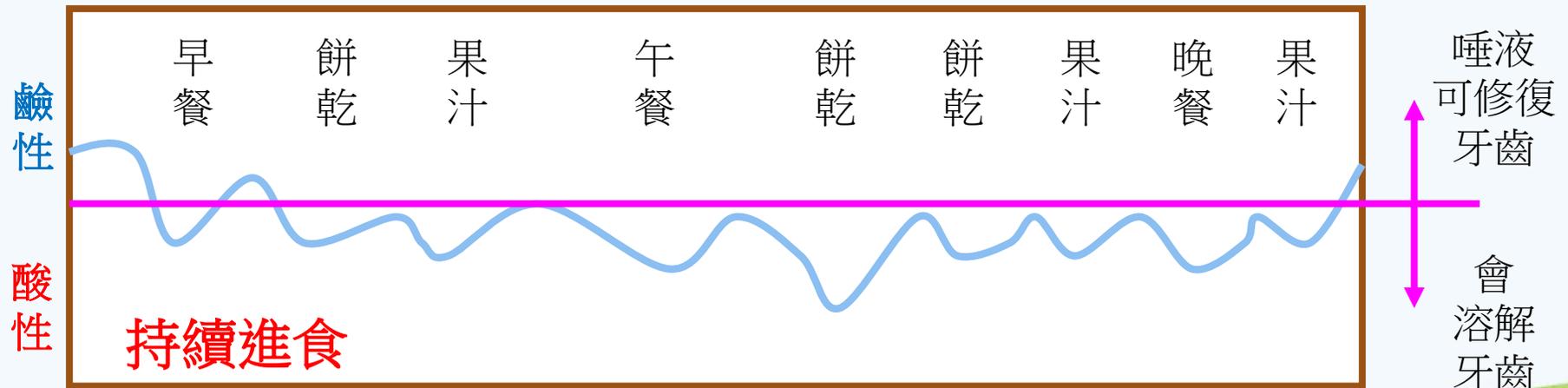
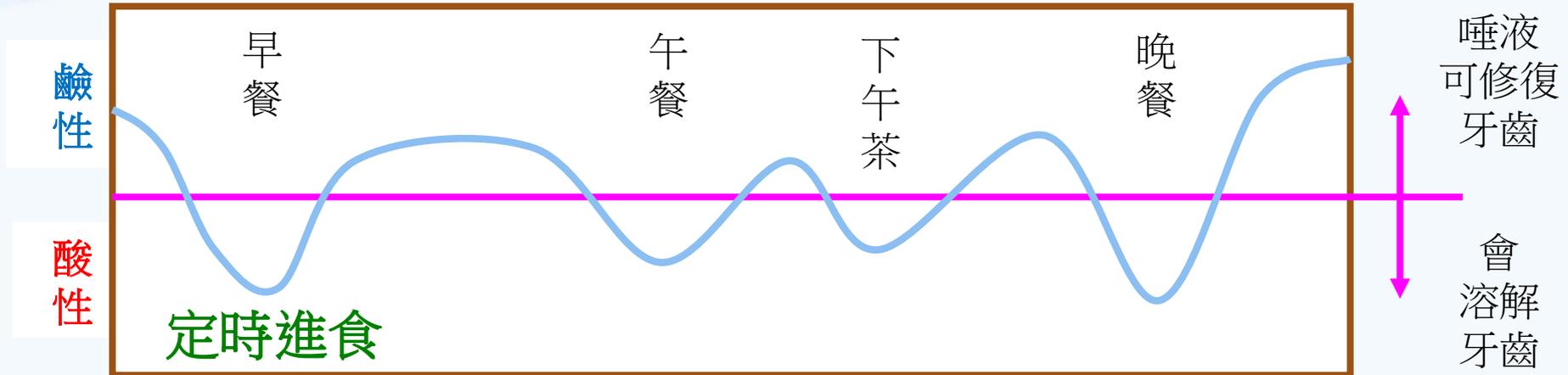


高致齲食物的特性

- ☞ 緩慢分解、延遲滯留於口腔的時間
- ☞ 含有高濃度(>15%)的蔗糖或澱粉
- ☞ 容易造成牙菌斑酸鹼度下降
- ☞ 於非正餐時間進食



連續食用甜食的結果



(飲食)如何有效預防齲齒

🦷 選擇適當的食物

🦷 培養良好的飲食習慣

- 🦷 減少進食的頻率
- 🦷 減少吃點心零食的次數
- 🦷 減少食物中所添加的糖量(尤其是蔗糖)
- 🦷 減少加工、精緻化食物(黏稠度)
- 🦷 多食用新鮮蔬菜、水果

牙菌斑控制—齲齒與牙周病的元兇

- 🦷 建立良好口腔衛生習慣
- 🦷 降低牙菌斑數量
- 🦷 預防齲齒與牙周病
- 🦷 保持治療效果，避免再復發



口腔清潔效果評估-牙菌斑顯示劑

牙菌斑顯示劑-潔牙好幫手

顯斑劑(disclosing agent)亦稱牙菌斑顯示劑，有溶液(塗或漱口水方式)、錠劑。



牙菌斑顯示劑

- 🦷 顯示劑的功能？
- 🦷 使用方法？
- 🦷 使用時機？
- 🦷 牙菌斑顯示劑有毒嗎？

D&C Red #28

(#28號為可食用色素)



「牙菌斑顯示劑」-使用方法



30
秒
後
漱
口



紅色表示牙菌斑殘留



顯示劑使用前



顯示劑使用後





上診前1min使用

雙染色辨認患者新舊牙菌斑，學習正確刷牙

真人實際染色：



沉積舊牙菌斑
12小時以上 紫藍色



新生成牙菌斑
12小時以內 紫紅色

使用氟化物

- 目前唯一證實能預防齲齒(蛀牙)的元素—氟
- 氟化物使用---五**氟**臨門



有獎徵答

五氟臨門？



氟化物使用——五氟臨

門



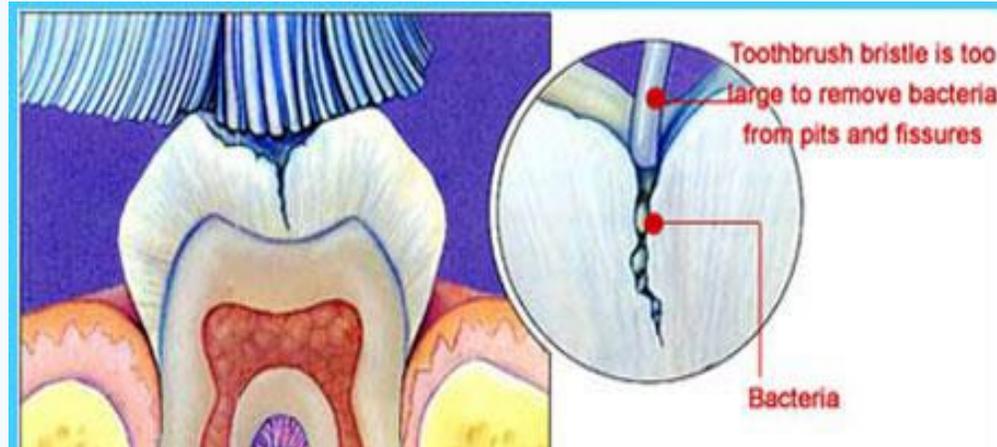
(1) 全口塗氟

- 政府補助**0-6歲**全口塗氟
(牙醫師進幼兒園或家長帶至牙醫院所塗氟)
- **6歲以上發展遲緩兒童、身心障礙兒童(者)**
**每三個月塗氟漆、口腔衛教服務、洗牙、口腔
檢查服務一次**
- 可減少齲齒發生率約20~40%
- 以小刷子沾取**氟漆**塗於乾燥牙齒表面，只須薄
薄一層即可



(2) 窩溝封填

- 窩溝—臼齒咬合面上凹凸不平的地方，容易堆積食物殘渣和細菌，無法清潔



窩溝封填

(小學一~六年級)



(3)含氟漱口水

- 學校每周使用一次：0.2%氟化鈉(含氟900ppm)
- 可有效降低20~40%的齲齒率
- 要達最佳防蛀效果必須長期持續穩定使用(二年以上)
- 使用方式？
- 含一分鐘，上下左右來回漱，30分鐘內不再進食或喝水。



有獎徵答

含氟牙膏的氟濃度
要多少才能有效預
防齲齒？



有獎徵答

含氟牙膏使用量？



(4) 含氟牙膏

- 研究顯示每天使用含氟**1000ppm以上**含氟牙膏刷牙二次以上，才能有效預防齲齒
- 使用量：豌豆大小



(5) 氟鹽

- 氟鹽是希望藉由飲食來補充不足的氟量，以達到預防齲齒的效果
- 已在服用氟錠的人，不需使用氟鹽
- 大部分被腸胃道吸收
- 被吸收的氟化物有36—55%儲存在硬組織(牙齒與骨頭)



五氟臨門

五氟	政府防齲政策與推廣
全口塗氟	0-6歲牙醫師專業全口塗氟 (牙醫師進幼兒園或家長帶至牙醫院所塗氟) 6歲以上發展遲緩兒童、身心障礙兒童(者)每三個月塗氟漆、 口腔衛教服務、洗牙、口腔檢查服務一次
窩溝封填	6-12歲政府補助上下左右第一大臼齒窩溝封填
含氟漱口水	6-12歲校園每周一次使用含氟漱口水
含氟牙膏	每日至少二次使用含氟1000ppm以上牙膏刷牙
氟鹽	使用方法與一般食鹽相同，添加於料理食物中

牙醫門診總額特殊醫療服務計畫

- ☞ 輕、中度者全口洗牙三個月一次
- ☞ 重度以上者全口洗牙兩個月一次
- ☞ 牙周控制三個月一次
- ☞ 全口塗氟三個月一次



全民健康保險
NATIONAL HEALTH INSURANCE

身心障礙者 牙醫醫療服務院所

牙醫門診總額特殊醫療服務 試辦計畫

請具有『肢體障礙（限腦性麻痺及重度以上肢體障礙）、植物人、智能障礙、自閉症、染色體異常、中度以上精神障礙、失智症、多重障礙、頑固性（難治型）癲癇、因罕見疾病而致身心功能障礙、重度以上視覺障礙』等身心障礙者，於就診時出示身心障礙手冊及告知相關身心狀況資訊，以期提供適宜醫療服務。

民眾諮詢專線 (02)2500-0133
中華民國牙醫師公會全國聯合會

什麼時候潔牙？

刷牙的好時機



每餐後



睡覺前

刷牙方式的區分

「自行刷牙」 ---- 不需他人具體的指示，本身就能自行刷牙。特殊需求者對於「請刷牙」指示的反應與動作。

「照護下刷牙」 ---- 為了引導出特殊需求者本身的刷牙能力，與提升其刷牙技術，讓患者在照護者以出聲指導或是握著患者的手之類的援助發育方式下，自行刷牙的方式。

「照護者刷牙」 ---- 考慮到特殊需求者本人的口腔健康管理與幫助其發育等因素由照護者來幫患者刷牙的方式。通常是在最後幫患者清理他漏刷的部位。

功能良好在照顧者協助下自己刷牙

- 鼓勵自己清潔口腔(在哪裡吃飯，就在哪裡潔牙)
- 餐桌/座位上督導式潔牙



餐桌上督導式潔牙

潔牙工具準備



小頭軟毛牙刷
電動牙刷
一顆豌豆仁大
橫擠約兩排
含氟牙膏1000
PPM以上
牙縫清潔：
牙線、牙線棒
牙間刷(長者)

督導式潔牙步驟(約5口水-150CC)



用餐後照護者督導潔牙

用溫開水漱口清
除食物殘渣(約3口水)

使用牙線(棒)、牙間
刷清潔牙縫



貝式刷牙法:頰、舌、咬合面都要刷,牙刷
與牙面成45°~60°涵蓋一點點牙齦,兩
顆兩顆來回約刷10次

第四口水:漱口杯內清洗牙刷後吐口水
第五口水:漱一小口,即完成潔牙
註:清洗杯子時,再一次清洗牙刷。

餐桌上督導式潔牙

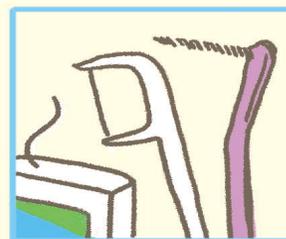
潔牙工具準備



小頭軟毛牙刷
電動牙刷



一顆豌豆仁大
橫擠約兩排
含氟牙膏1000
PPM以上



牙縫清潔：
牙線、牙線棒
牙間刷(長者)



水壺、漱口杯



立鏡

餐桌上督導式潔牙

潔牙工具準備



小頭軟毛牙刷
電動牙刷
一顆豌豆仁大
橫擠約兩排
含氟牙膏1000
PPM以上
牙縫清潔:
牙線、牙線棒
牙間刷(長者)
水壺、漱口杯
立鏡

督導式潔牙步驟(約5口水-150CC)



用餐後照護者督導潔牙
用溫開水漱口清
除食物殘渣(約3口水)
使用牙線(棒)、牙間
刷清潔牙縫



貝式刷牙法:頰.舌.咬合面都要刷,牙刷
與牙面成45°~60°涵蓋一點點牙齦,兩
顆兩顆來回約刷10次
第四口水:漱口杯內清洗牙刷後吐口水
第五口水:漱一小口,即完成潔牙
註:清洗杯子時,再一次清洗牙刷。

督導式潔牙步驟(約5口水-150CC)



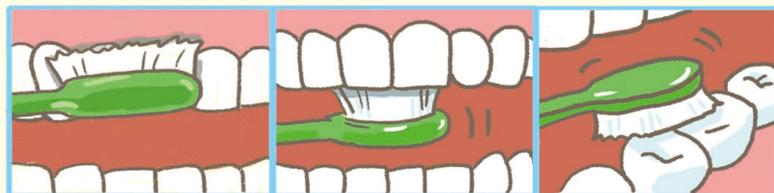
用餐後照護者督導潔牙



用溫開水漱口清
除食物殘渣(約3口水)



使用牙線(棒)、牙間
刷清潔牙縫



貝式刷牙法:頰.舌.咬合面都要刷,牙刷
與牙面成45°~60°涵蓋一點點牙齦,兩
顆兩顆來回約刷10次



第四口水:漱口杯內清洗牙刷後吐口水
第五口水:漱一小口,即完成潔牙
註:清洗杯子時,再一次清洗牙刷。

功能良好在照顧者協助下自己刷牙

1. 協助障礙者潔牙用品準備
2. 將障礙者帶到鏡子前，請其張大嘴看到牙齒。
3. 依貝氏刷牙法順序完成，照顧者在旁引導順序。



4. 刷完後照顧者需用牙菌斑顯示劑塗在障礙者的牙齒上30秒後請其漱口。
5. 請障礙者照鏡子，牙齒上殘餘紅色的部份即代表沒刷乾淨的部份。
6. 請障礙者將沒刷乾淨的部份繼續刷乾淨。



功能性佳、經過教導/在照顧者協助下以自行執行潔牙工作



給他們多點鼓勵與讚美，即使障礙者與自己只有一點點進步，都是踏出成功的第一步，只要記住反覆練習，熟能生巧，會有意想不到的結果唷！

照護者刷牙



考慮到患者本人的口腔健康管理與幫助其發育等因素，由照護者來幫患者刷牙的手法。通常是在最後幫患者清理他漏刷的部位。

由照護者來幫患者刷牙的目的，除了要清除患者的口腔外，還希望其體驗與刺激能成為患者學習刷牙動作的助力。



潔牙輔具的應用

- 牙刷刷柄加粗
- 牙刷刷柄加重
- 使用特製綁帶
- 使用特製握把
- 使用電動牙刷
- 360 度刷毛牙刷

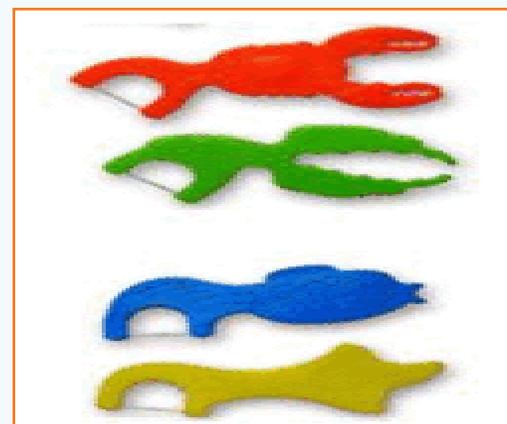


利用小毛巾、保麗龍紙或樹膠管增加握把的厚度，也可利用魔鬼氈束帶固定牙刷



兒童安全牙線棒

(幼童及特殊需求者認知功能不佳者使用)



清潔牙縫 ~ 牙線棒使用



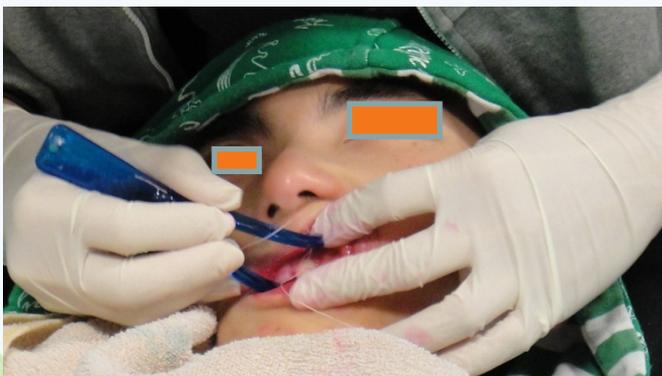
刮牙齒側面

Y型牙線棒

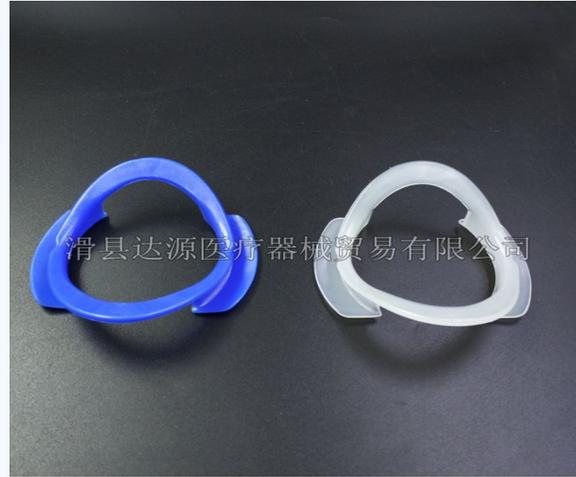
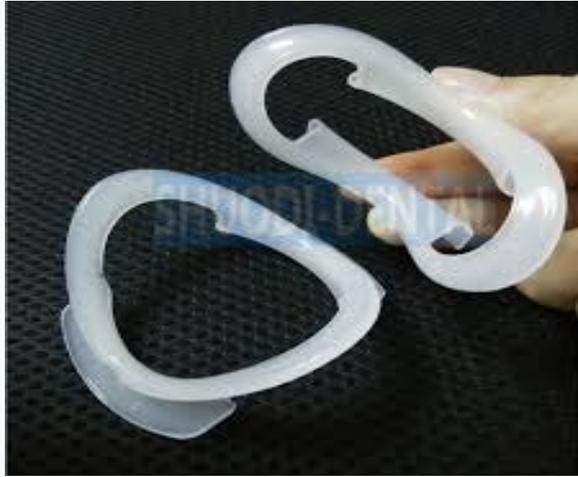


牙線手柄

- 使用牙線有困難時，可以考慮使用 牙線手柄。
- 在使用牙線手柄時，必須把牙線扣緊，操作時才能清潔乾淨。
- 每清潔兩顆牙齒，換一段新的牙線。



環形張口器運用



牙間刷

- 口腔較敏感、不易使用手指頭操作牙線者，可考慮使用牙間刷。
- 牙間刷有不同的規格，可經嘗試挑選適當規格。
- 使用牙間刷時依前後方向拉動，避免扭轉，以防斷裂。



協助特殊需求者潔牙-環形張口器

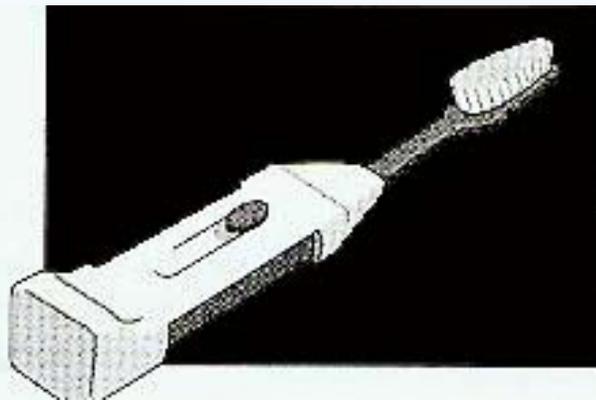
國小特教班學生潔牙



刷牙的品質
比頻率重要

使用電動牙刷？

- 理論上電動牙刷可讓刷牙變得更輕鬆。
- 某些較敏感障礙者，電動牙刷的震動可能引發刺激反應。
- 電動牙刷由於本身的功能限制，可將牙齒咬合面刷得很乾淨，但**牙周部分**將會是盲點。

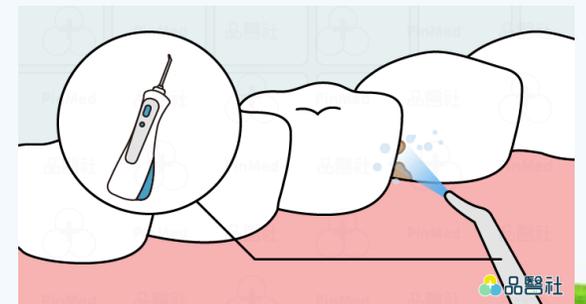


沖牙機

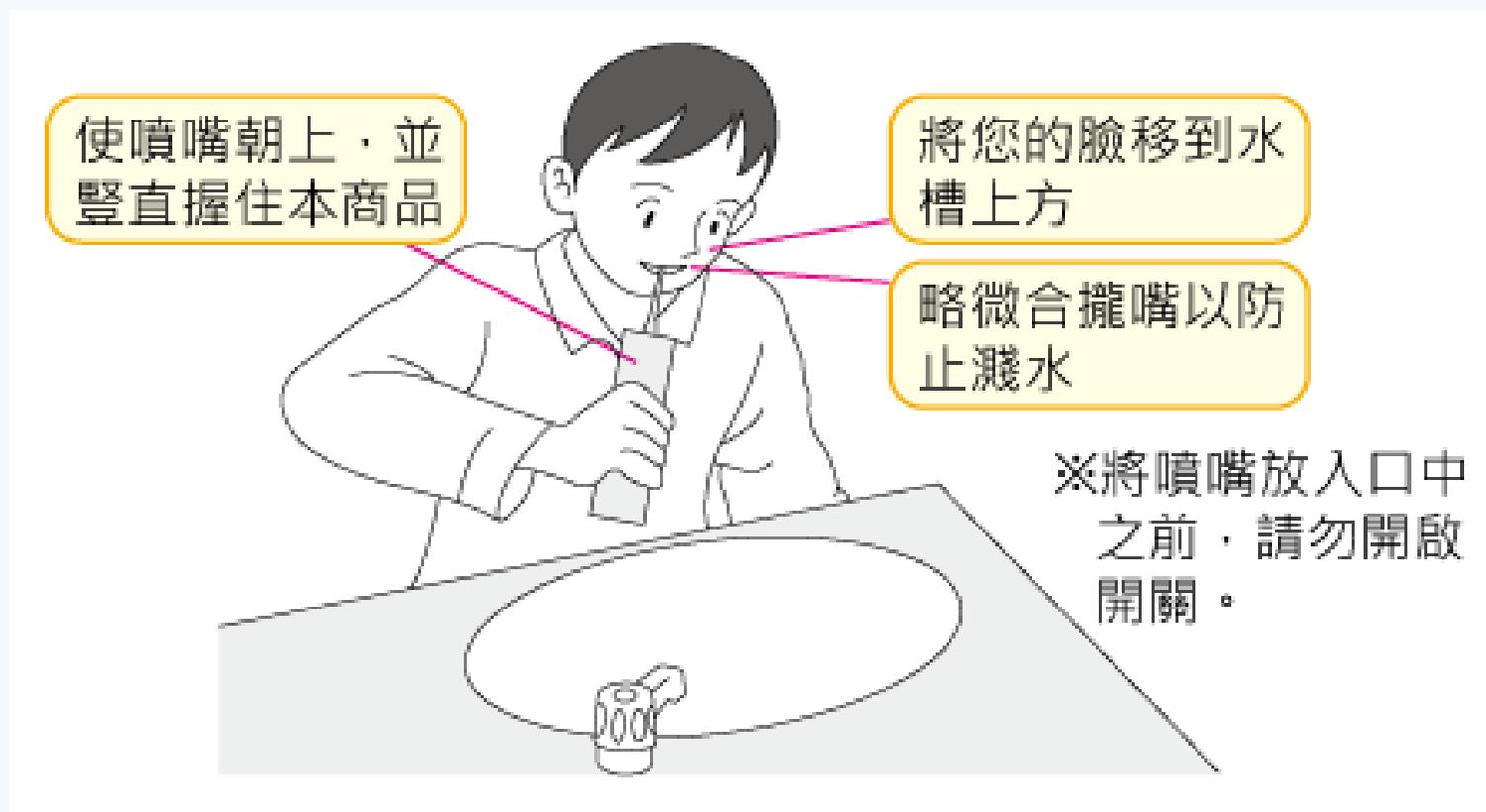
- 沖牙機是透過物理原理將牙齒周圍的食物殘渣沖掉，主要清潔大塊的食物。
- 沖牙機只能當作輔助牙刷的工具，能有效率的清除食物殘渣，但「**不能完全替代牙刷、牙線**」！
- 因為沖牙機無法完全去除覆蓋在牙齒和牙齦上的牙菌斑，所以還是要三者一起使用才能保有一口乾淨的牙齒。



- 若要透過沖牙機潔牙，
 - 第一步：先使用沖牙機去除食物殘塊，
 - 第二步：使用牙線將每個齒間清潔，
 - 第三步：使用牙膏刷牙
-
- 做到以上就算是相當完整的潔牙了



- 水壓力道適中，初次使用避免選擇口徑過窄的噴嘴，以免水柱力道過重。
- 水柱方向要往牙齒噴，不要朝牙齦或是正對牙齦溝噴，避免造成牙齦組織受傷、剝離。



- 如果牙縫正常，手也還算靈巧，牙線跟牙間刷是第一首選。
- 如果想使用沖牙機，建議使用完之後還是要搭配牙線跟牙間刷做一次的齒間清潔。
- 在手部動作比較不方便的患者，沖牙機會比牙線跟牙間刷方便。
- 在牙線跟牙間刷都進不去的齒縫，沖牙機是個不錯的選擇。
- **吞嚥功能不佳者，必須小心嗆咳發生**

做就對了

終日坐著研討
不如起身做看看
會有憶想不到的結果



謝謝

林建宏醫師

成美牙醫診所

基隆市仁四路14號 02-24221123

