

# 寶貝我的牙齒

- 牙齒的告白
- 認識我的牙齒
- 牙齒的功能
- 兒童口腔常見的疾病
- 齲齒的成因和影響
- 良好的口腔衛生習慣
- 我是潔牙高手

設計者：劉素蘭 鄭雅分

# 牙齒的告白

- 我的主人沒有好好照顧我，讓我變成齲齒，真是痛苦不堪啊！



# 潔白又堅固的牙

- 我的主人飲食均衡勤潔牙，讓我潔白又健康。

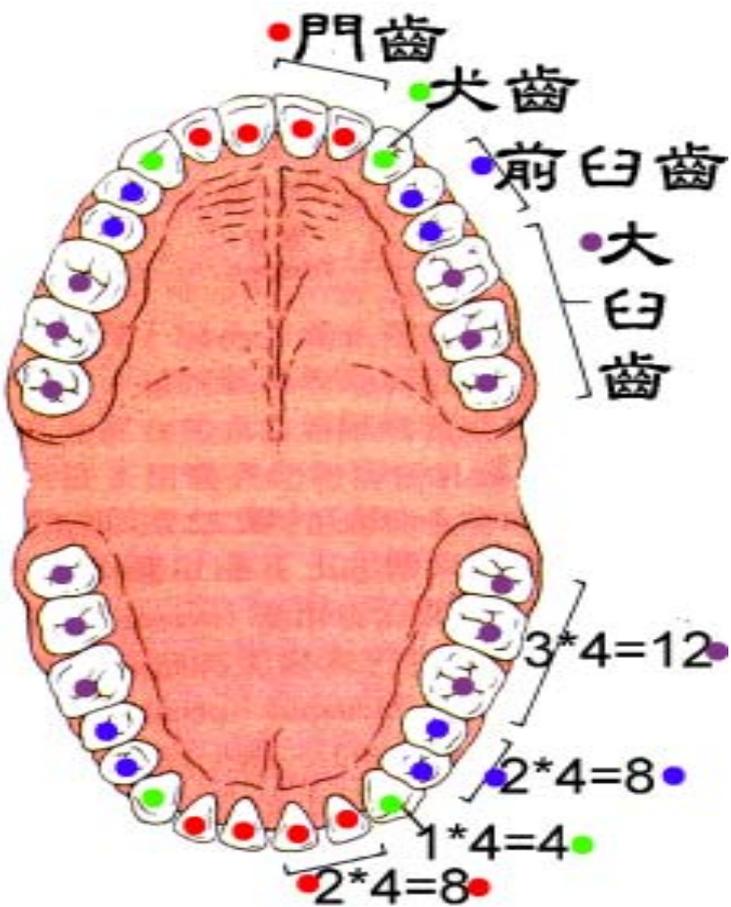


# 認識我的牙齒



- **乳齒**：嬰兒時期長出的牙，共20顆，六歲後會漸漸脫落。
- **恆齒**：乳齒脫落後長出的新牙，需使用一生，共32顆。

# 牙齒的功能



**門齒**：形狀扁平，  
用來切割食  
物。

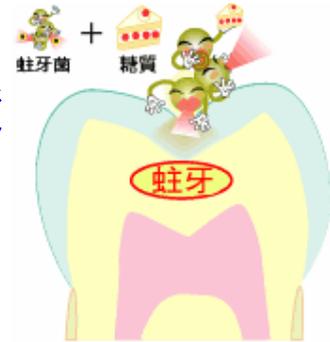
**犬齒**：形狀較尖銳，  
用來撕裂食  
物。

**臼齒**：形狀像石磨，

# 兒童口腔常見的疾病

其中以齲齒為最常見的牙齒疾病。

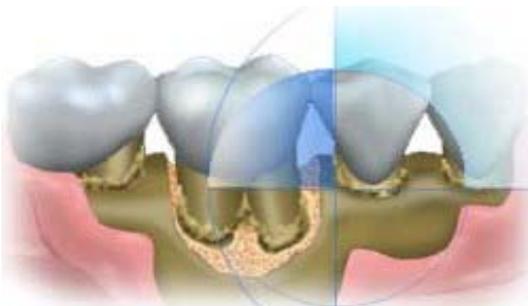
**齲齒：** 口腔內乳酸桿菌使碳水化合物形成酸，以致牙齒產生脫鈣作用而形成齲齒。



**牙齒外傷：** 因意外造成牙齒外傷。

**齒列不整：** 乳牙會因嚴重齲齒過早脫落，而導致齒列不整。

**牙周疾病：** 清潔牙齒不徹底，食物殘留，刺激牙齦，發炎形成牙周病，牙周病就像地基出了毛



# 齲齒的成因和影響

- 1. 含著奶瓶〔牛奶〕入睡。
- 2. 飯後不刷牙或漱口。
- 3. 愛吃甜食、飲食不均。
- 4. 牙齒鈣化不良。
- 5. 唾液分泌量減低。
- 6. 牙齒排列不整，易嵌食物殘屑等。

**影響：**牙痛、口臭、進食不便、影響消化、影響發音。



# 良好的口腔衛生習慣

- - 用正確的方法刷牙、潔牙。
- - 定期檢查牙齒。
- - 少吃甜食，可保護牙齒。
- - 飲食均衡。
- - 定期清除牙結石。
- - 發現齲齒、牙齒脫落、不正咬合，  
及早治療，才能保持牙齒健



# 我是潔牙高手

## ■ 清潔牙縫的方法

- 除了刷牙外，使用牙線能更有效清潔牙齒中的牙縫，防止蛀牙。



## ■ 使用牙線的方法

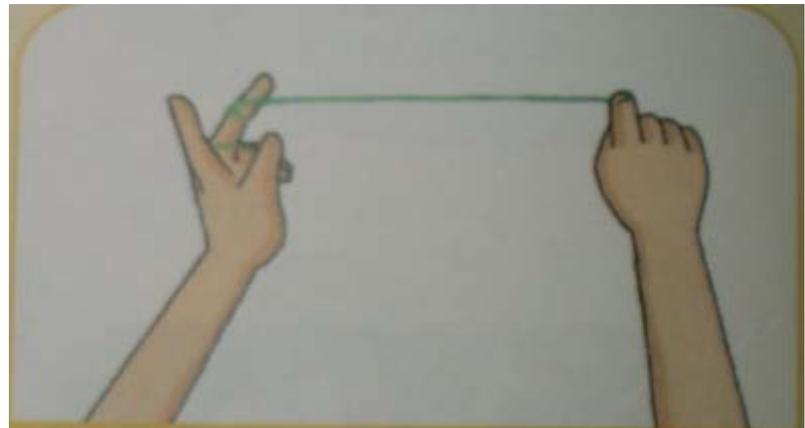
# 使用牙線的方法

## ■ 步驟一



洗淨雙手，量取約與手臂等長的牙線。

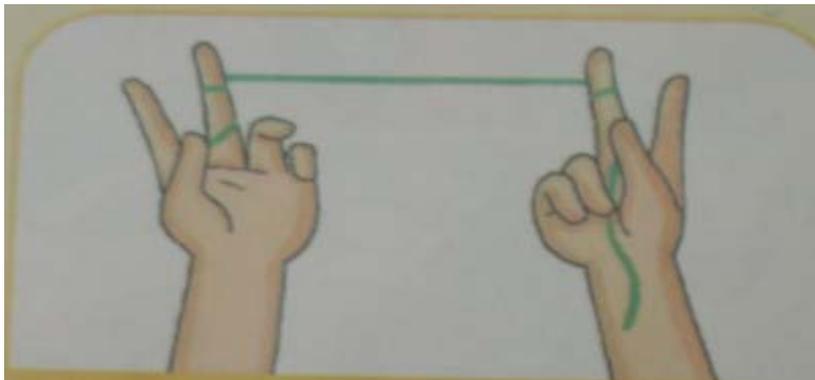
## 步驟二



牙線的一端繞在中指的第二節上，約兩三圈即可。

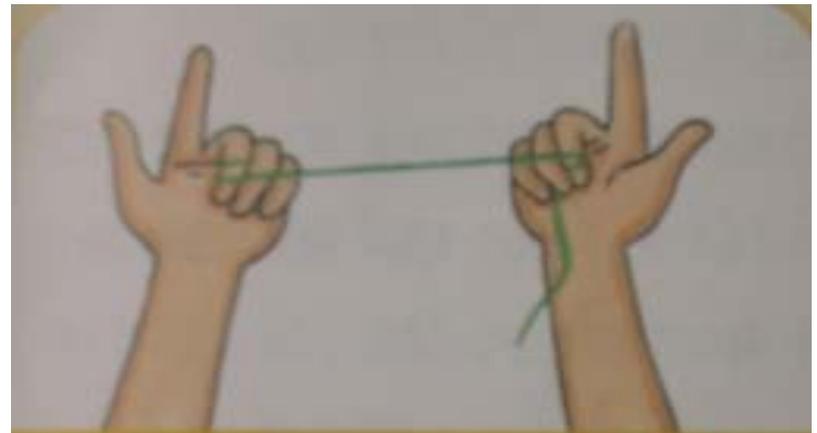
# 使用牙線的方法

## ■ 步驟三



距離約 25 公分處，再繞另一手的中指、第二指節上，也是約兩三圈即可。

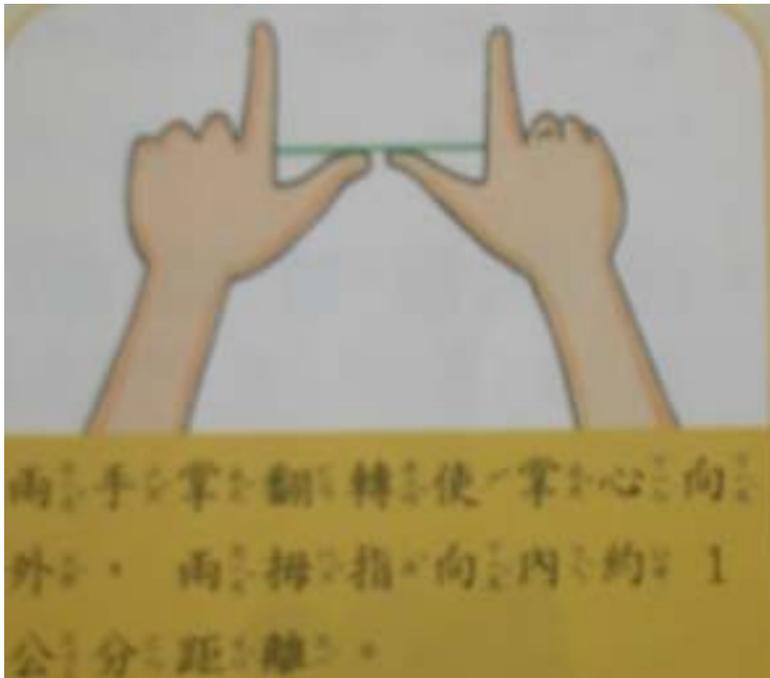
## 步驟四



雙手的中指、無名指、小指緊握著拳心，拇指、食指打直。

# 使用牙線的方法

## ■ 步驟五



## 步驟六



# 使用牙線的方法

## ■ 步驟七



牙線帶入牙縫，沿著牙齒滑入牙齒與牙齦交接處，上下刮除牙面，直到有「吱嘎」聲為止。

## 步驟八



牙縫有兩面，清完一面記得再清另一面。

# 小試身手

- 現在請你對著鏡子試一試，  
你學會了牙線的使用嗎？

正確使用牙線及  
做好口腔衛生習慣，  
保證讓你笑口常開！



# 參考資料

● ● ● ●  
<http://www1.mtjh.kh.edu.tw/~t036/picture/>

<http://www.modern-ental.com.tw/d4case3.htm>

當代牙醫診所

<http://www.slps.tn.edu.tw/luu/teeth/605/index.htm>

牙齒保健網站

<http://home.kimo.com.tw/ps1918/> 巫文琪醫師網站

<http://www2.vit.edu.tw/health/健康小站.htm>