

常見的牙齒問題



我有 **牙齦炎** 怎麼辦？

圖文懶人包



什麼是牙齦炎？



牙齦炎

照片提供：黃耀慧醫師

牙齦炎的症狀為▶ 牙齦組織發炎，會有牙齦發紅、腫脹及容易流血的症狀

牙菌斑與牙結石



牙菌斑

牙結石

照片提供：黃耀慧醫師

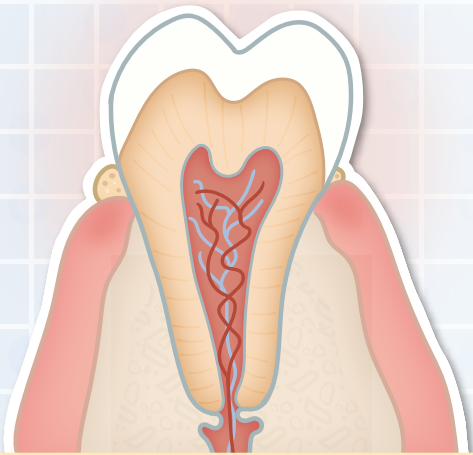
造成牙齦炎的主要原因是牙菌斑。牙菌斑附著在牙面及炎銀邊緣的軟黏物質，顏色是半透明或淡黃色，裡面有大量細菌會誘導牙齦發炎。

牙菌斑若未去除，會形成牙結石。

牙結石的粗糙表面更容易堆積細菌，並侵蝕牙齒周圍組織。

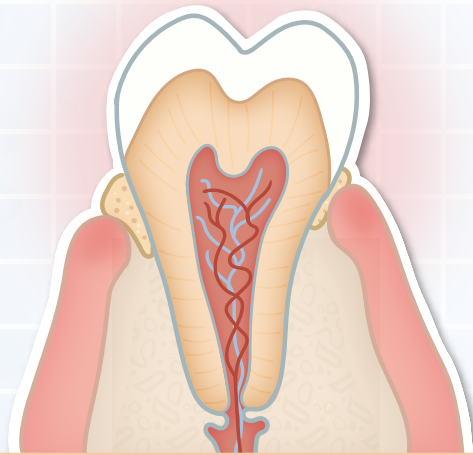
牙周疾病的進程

牙結石堆積



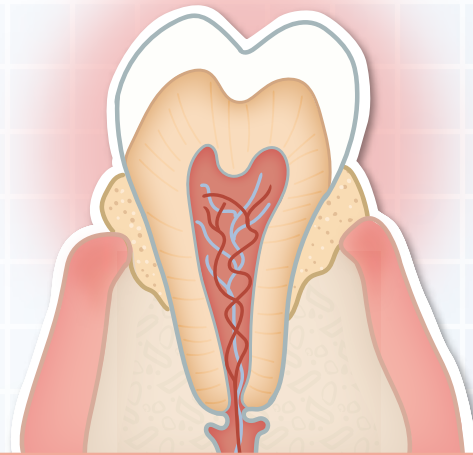
牙齦炎

牙周囊袋變深



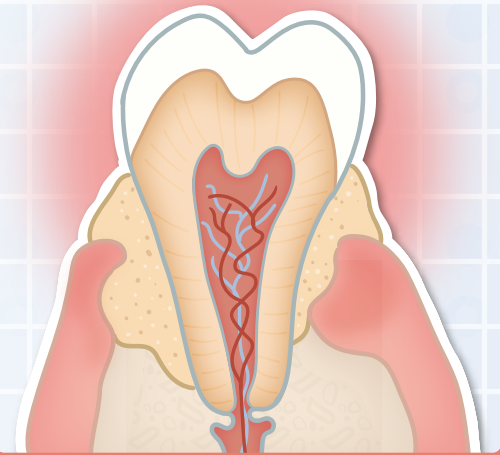
早期牙周炎

齒槽骨萎縮



中期牙周炎

齒槽骨流失



晚期牙周炎

牙周炎的症狀為 ► 刷牙流血、牙齦紅腫、發炎或長膿包、牙齒鬆動、口腔異味等

牙周病若不即時治療 可能會導致的症狀



牙齦萎縮



嚴重缺牙

照片來源：社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會、黃耀慧醫師

牙周病 與多種全身性疾病有關

腦中風

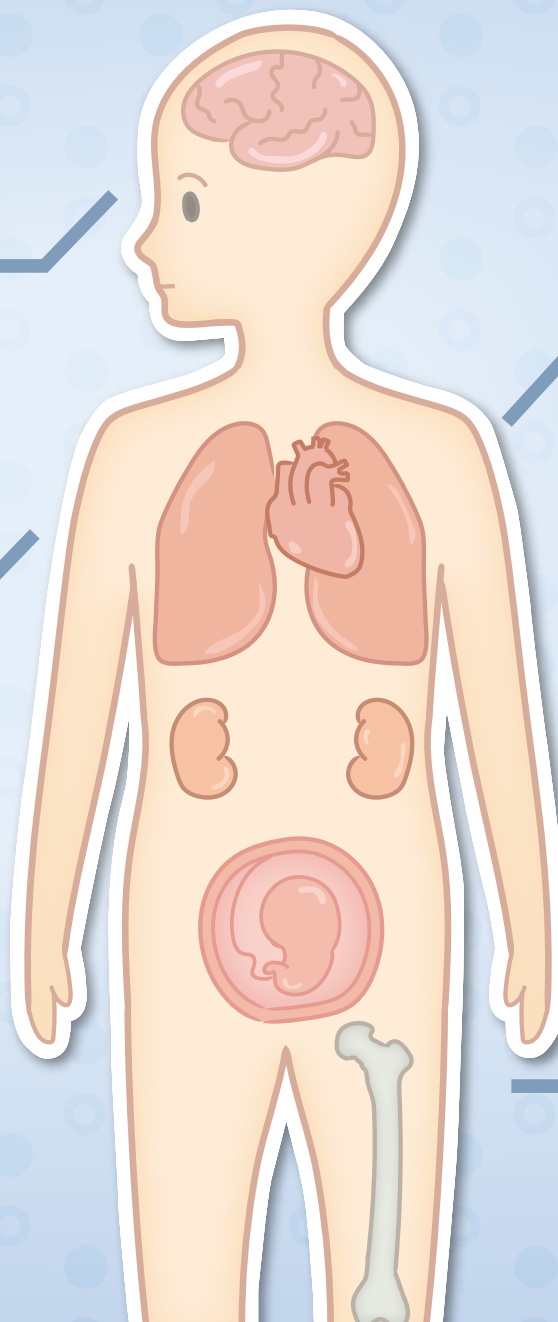
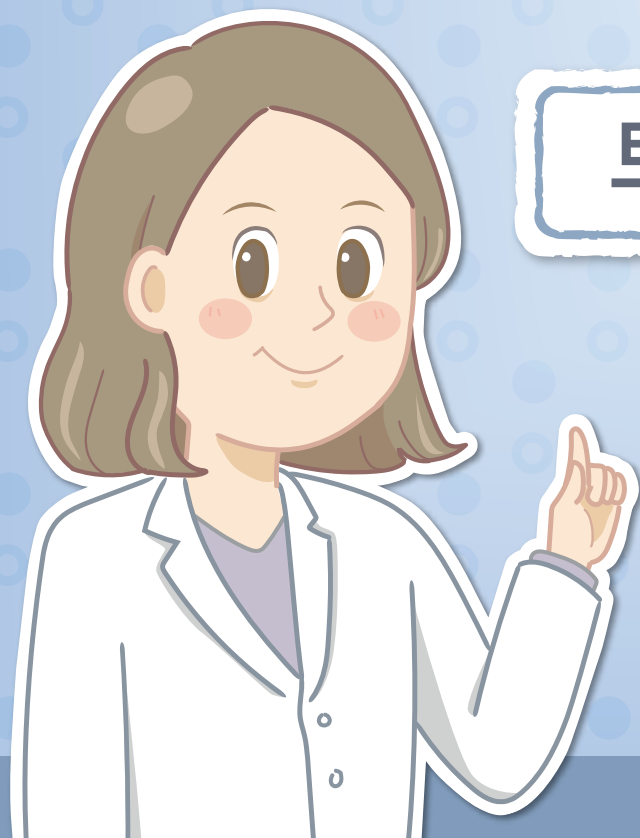
心肌梗塞

肺炎

糖尿病

早產

骨質疏鬆

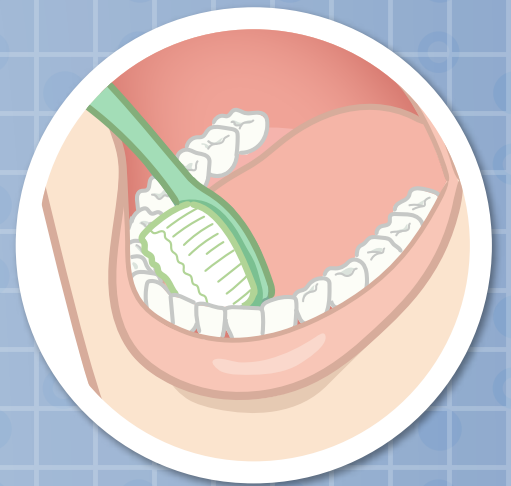


正確刷牙 這樣做

刷牙勿急躁確實清潔，留意刷毛位置與角度，可看鏡子確認無死角，建立習慣依序清潔！
就能避免牙面磨損、牙齦退縮等問題

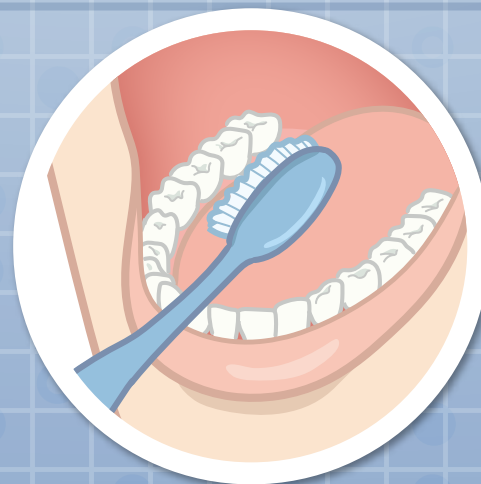


刷毛朝牙齦方向與牙齒呈**45度**
並涵蓋一點牙齦



若刷頭太大刷前牙內側時
將刷頭擺直一顆一顆刷

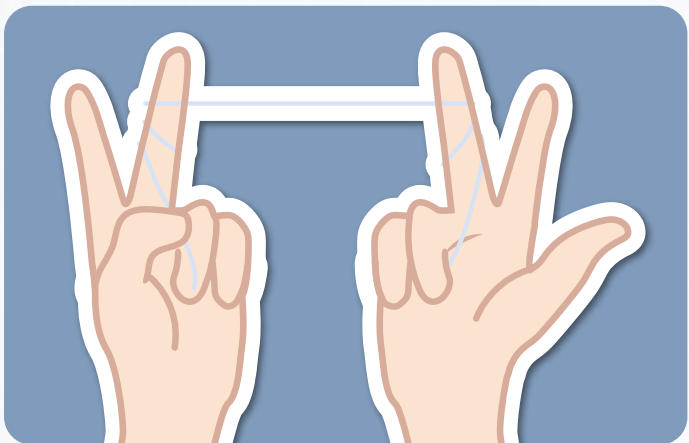
一次刷2顆牙
來回震動10次



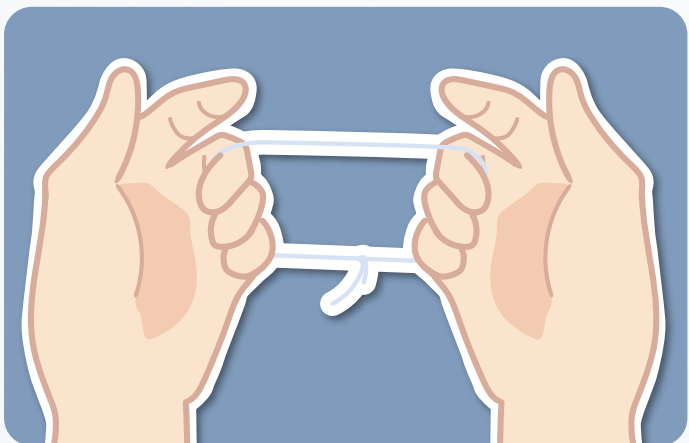
刷毛分岔要更換、定期汰換舊牙刷

正確 使用牙線

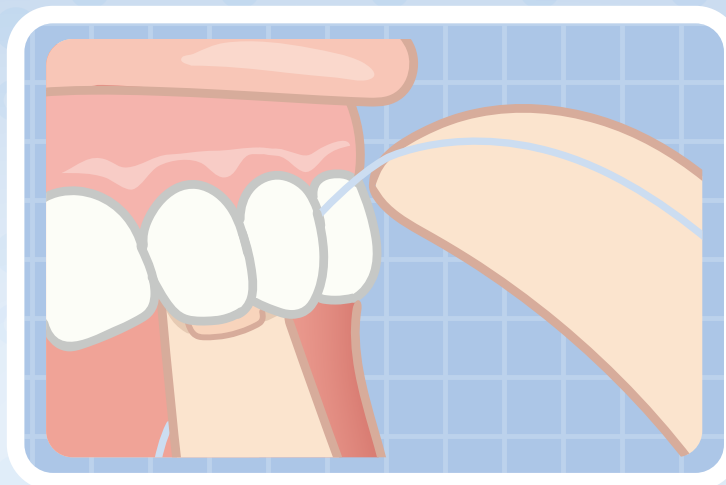
應先做纏繞牙線準備動作



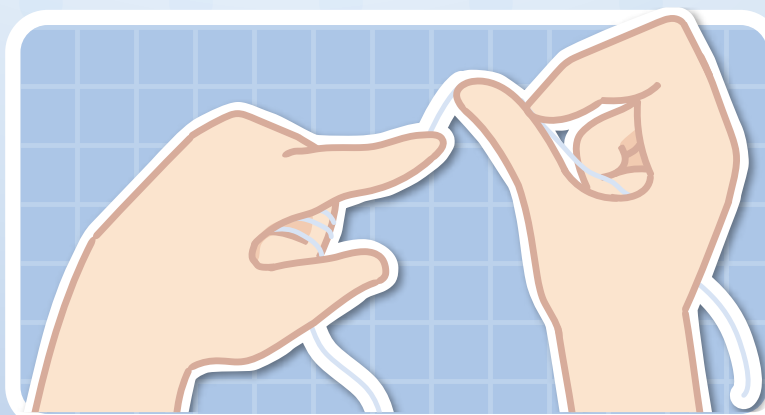
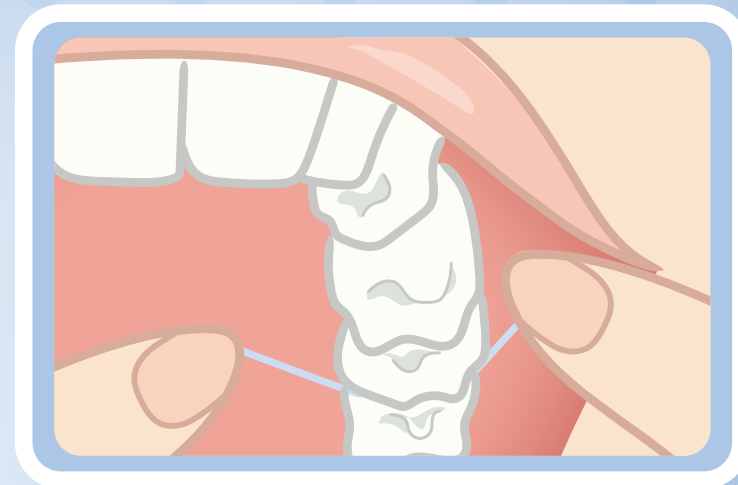
▲ 手指捲線操作法



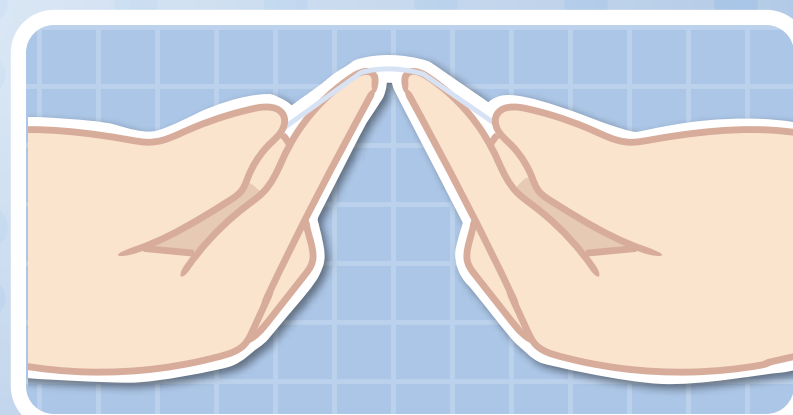
▲ 環形操作法



▶ 二手手指繃緊牙線，切入越過牙間接觸點後，將牙線輕靠一側的牙面呈C字型包覆，從牙齦處向咬合面上下滑動最少5次，再清潔另一側的牙面



▶ 前牙利用拇指和食指來操作

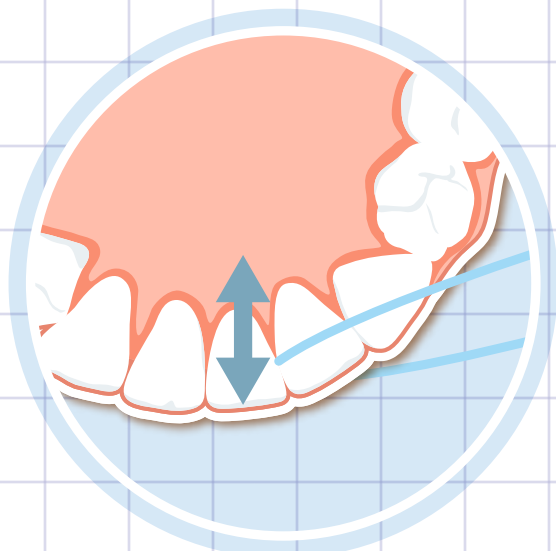


▶ 後牙利用雙手的食指來操作

牙線操作基本原則 應注意以下事項

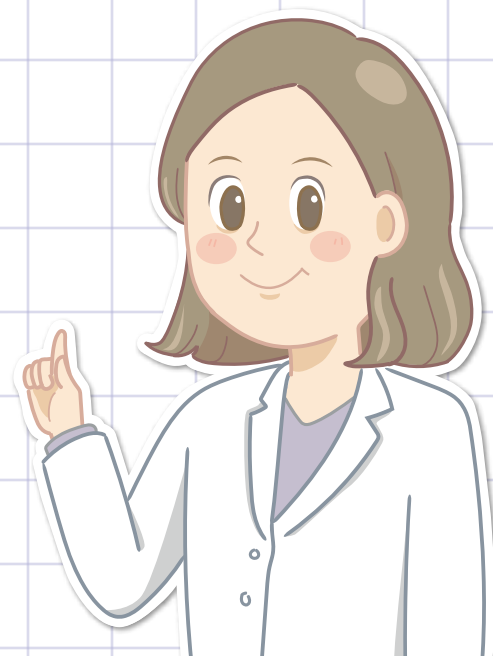


① 牙線切入越過牙間接觸點後
緊貼著鄰接面



② 拉成C字型

③ 短距離上下刮



指導單位

教育部



執行單位

國立臺灣師範大學



照護線上



諮詢專家

國防醫學院牙醫學系 黃耀慧 臨床教授

高雄醫學大學口腔衛生學系 何佩珊 教授

諮詢單位

衛生福利部

社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會

台灣口腔衛生科學學會

姓名標示—非商業性—禁止改作

本授權條款允許使用者重製、散布、傳輸著作，但不得為商業目的之使用，亦不得修改該著作。

使用時必須按照著作人指定的方式表彰其姓名。

