如何寶貝您的牙齒

文◎黃松華

擁有健全美觀的牙齒不但能讓你攝食時吃得輕鬆嚼得有味，更能令人留下美好清新的印象。所以說，「吃出你的健康，令您樂於啟齒。」並非口號，而是在擁有了健康牙齒之後的一種良性結果。

『牙疼』不是我們所希望的，我們也知道『預防勝於治療』。的確，牙科的醫療就是依此預防理念而發展出許多日常「保健牙齒」的方法，使我們能預防蛀牙免於牙痛，今將其方法分別說明如下：

一、刷牙——最直接、最常用的方法，就是利用刷牙機械力量直接將食物殘渣及碎屑由牙齒表面清除之，即每次飯後及睡前刷牙，每次刷二至三分鐘。除了咬合面爲橫刷外，其餘皆順著牙生長之方向，由牙齦往牙冠之方向刷，不當的刷牙方向最常見者爲不分部位一律橫刷。其結果不但是牙刷不乾淨而且磨損牙齒使牙齒對冷熱敏感。另外幼兒的刷牙可能有問題，這時做母親的除了幫助寶寶刷牙外，最好能找機會訓練小孩學習正確的刷牙方法。至於牙刷的種類可因『特殊用途』，依醫師的建議而使用之。

二、牙線的使用——牙縫間的殘留物，因牙刷的刷毛無法進入，故此部分的牙垢清潔，牙刷顯然是『英雄無用武之地』無法發揮清潔的功效。對於這麼難纏的地方，『牙線』就是我們潔牙的利器。它可在我們刷完牙後清除牙縫間的細微顆粒及牙刷刷不掉的殘留菜屑，使口腔的清潔更完全。至於牙線的使用方法，各廠牌均有說明，屆時再參考使用說明書即可。

三、塗氟——一般氟應用於牙齒上有兩個方式，即自來水加氟與牙表面塗氟。其中以前者最方便有效，尤其在歐美各國已有非常明顯的防蛀效果。至於後者乃是在牙剛萌出一年內，即三、七、十、十三歲等四個時期於牙齒塗氟，每週塗氟一次且連續四次，每次約十五至卅分鐘——時間長短依「塗抹」上氟

法或「印模牙托」上氟法而有不同。前者約需廿到卅分，而後者約需十五到廿分。由於剛萌出一年內之牙極容易蛀，故於此期間塗氟可增加牙齒的抗酸性。目前塗氟的材料 APF 不但很安定更能產生氟磷灰石，可大大增強牙釉質的抗酸效果。

四、溝裂充填——牙齒的表面有許多凹凸不平的發育溝，這些凹溝容易充塞飯屑殘渣與細菌，是細菌的溫床，也是造成蛀牙的天然死角。像這種情形，我們可以用樹脂材料做成的溝裂充填劑，把這些溝裂封填起來以防止蛀牙。對於防蛀效果有文獻報告指出：二百顆做溝裂充填的大臼齒，經一年半以後脫落者僅有五顆。蛀牙者僅七顆，足見它是兒童預防蛀牙的一大利器。

五、少吃糖——因爲糖類食物會與口內的細菌起作用形成糊狀物，此糊狀物一方面它容易沾附在牙齒形成細菌的基地，另一方面它清潔不易，會使得酸性物質長期滯留牙齒，極易造成蛀牙。所以少吃糖亦是防蛀的方法之一，至於有些小孩特別喜歡吃糖，則不妨在吃在糖後馬上刷牙，亦不失爲一種兩全的辦法。

六、半年一次口腔檢查——蛀牙的產生需經過“食物與細菌的附著→產生酸性物質→造成牙齒脫鈣→細菌入侵→蛀牙。因此，成人每半年、兒童每三個月（乳牙因結構關係較易蛀牙）做一次定期的口腔檢查亦是防止蛀牙的好方法。

「牙齒」是攝食的前端工具與健康息息相關、預防蛀牙的最好方法首先就是把清潔工作做好。譬如刷牙並使用牙線可徹底清潔牙齒。其次就是强化牙齒本身結構例如自來水加氟、牙齒表面塗氟，以及預防性的溝裂封填。再者，就是少吃糖與零食以減少食物在口內的滯留時間，另外，配合牙醫師的定期檢查做最後的把關工作，如此，你將不難擁有一口健康美麗的牙齒。

〔作者簡介〕

黃松華

- 台北醫學院牙醫學士
- 積穗張牙科主治醫師
- 林祥建矯正研習班結業
- 台北市婦幼綜合醫院住院醫師

喬遷之喜

同鼎有限公司

地址：三重市溪尾街108巷73號2樓之2
電話：(02)2861982
傳眞：(02)2865035

☆ 徵牙醫師 ☆

待優・可學習人工植牙

洽電話5629108蘇醫師