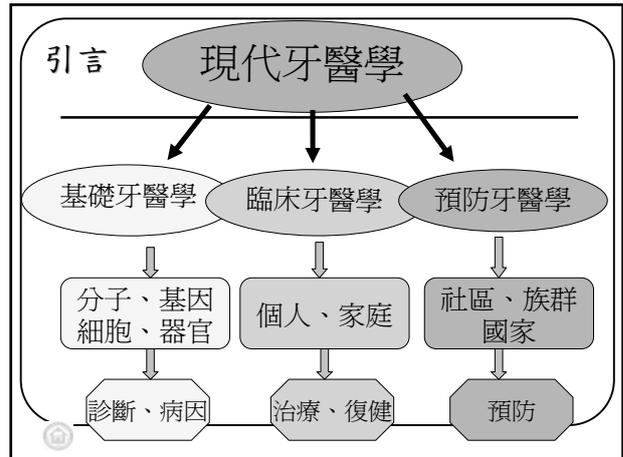


預防牙醫學概論
 Introduction to preventive dentistry

預防牙醫學與牙科營養學
 Preventive Dentistry & Oral nutrition

台北醫學大學口腔衛生學系
 姚振華
 afdroc@mail.ndmctsgh.edu.tw



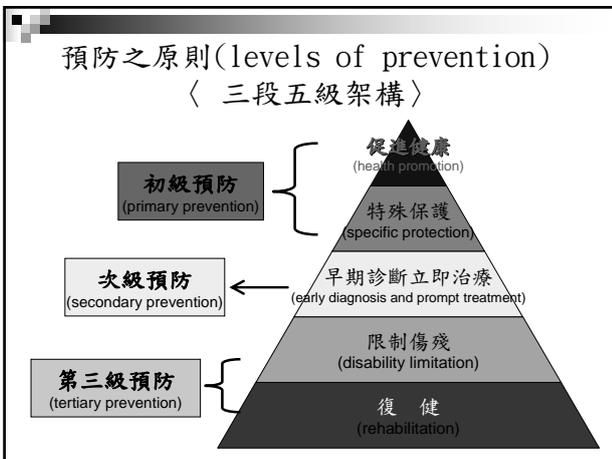
學習目標

- 利用各種預防的方法，達到口腔組織與功能健全，保持理想的口腔健康
- 原則：
 1. 疾病的控制
 2. 教育病人和啟發病人維護健康
 3. 提昇病人的抵抗力
 4. 功能的重建
 5. 口腔健康的維護



預防牙醫之政策 (policies)

- 衛生署於1993(民82)年提出「衛生白皮書」，其中概括：
 - (I) 加強醫療服務與品質提昇
 - (II) 健康促進之推動及醫療保健體系整合
 - (III) 為推行全民健康保險強調社會資源之整合
 - (IV) 資訊化服務
 - (V) 各醫療院所診間衛教推行
 - (VI) 建立社區保健中心等
- 白皮書中，在「口腔保健」項下，包含：
 - (I) 嬰幼兒奶瓶性齲齒預防宣導計畫
 - (II) 牙周病流行病學調查及預防宣導計畫
 - (III) 含氟漱口水推廣計畫
 - (IV) 潔牙觀摩示範計畫
 - (V) 口腔黏膜及口腔癌病變篩檢計畫



預防之策略

- 個人及家庭：
 - 基本上需建立良好之親子互動關係，注意對甜食之控制、平衡飲食、減少精緻食品增加纖維性食物。其次，對潔牙與牙菌斑之控制盡早實施，父母不可完全放任小朋友自己操作。最重要的是父母及子女皆應增加預防口腔疾病有關口腔健康之知識，對於氟化物應用及牙面裂溝封填亦應逐步推廣。

預防之策略

■ 牙醫師：

- 健康教育及諮詢是提供民眾及病人最重要的手段，在診所及醫院可作氟化物專業處置、牙面裂溝封填，以及感染控制。主動參與社區口腔保健計畫，包括巡迴或定點之偏遠地區醫療暨保健活動、學校口腔定期檢查及齲齒矯治、社區口腔保健媽媽教室、口腔監測計畫等。

■ 牙醫師公會與相關專科學會：

- 牙醫公會及學會可提供相關之繼續教育、推動社區口腔保健計畫、協助人力與資源整合，製作各式預防保健文宣。另外對口腔監測系統之建立、口腔疾病流行病學調查、對各種致病因子之研究與評價，以上可視人力、需求與工作屬性推動之。

預防之策略

■ 各級學校：

- 學校均有設置保健室（中心），負責定期檢查、缺點矯治與健康教育，校內常藉家長會或親子教室進行家長與導師間的溝通；學校視需要可推動氟化物、牙面裂溝封填、甜食控制等預防齲齒措施；老師、護士與行政人員應協助口腔疾病監測。校牙醫應主導以上工作之推動，並由牙醫師公（學）會提供相關資源、進行流行病學調查及疾病監測與訓練。

■ 政府部門：

- 政府最重要的任務是制定口腔保健政策、編列預算、資源分配與整合、健康保險與健康促進。其次應加強與公會、醫學院之互動，增加預防、口腔監測與流病調查之經費，已達健康促進之目標。

口腔疾病預防策略與方法-不同角色與工作內容比較表

	個人(家庭)	牙醫師	學公會	學校	政府
潔牙	○				
定期口檢	○	○	○	○	
營養平衡	○				
甜食控制	○			○	
感染控制		○	○	○	
健康教育	○	○	○	○	○
諮詢		○			
氟化物	○	○		○	
牙面封填		○		○	
巡迴義診		○			
口衛計畫			○		○
流病調查			○		○
口腔監測		○	○	○	○
研究評價			○		○
人力培訓			○		○
繼續教育		○	○		
政策制定			○		○
資源整合			○		○
健康保險	○				○
健康促進	○	○	○	○	○

國家牙醫學會口腔預防之原則與策略，國家牙醫學會（國）編譯，陳芳賢編制 1st, 2005

預防口腔疾病的策略

- 感染控制
- 牙菌斑控制
- 均衡的營養
- 定期口腔檢查



預防口腔疾病的方法：



- 口腔健康教育
- 口腔清潔
- 使用氟化物
- 牙面溝隙封填

口腔健康教育之推廣

健康教育

- 公共衛生推行必需工具，亦為民眾預防疾病、促進健康的基礎。
- 目的：
 - 教導口腔衛生之與技能知識
 - 培養正確態度
 - 養成良好之口腔清潔習慣

口腔清潔

■ 口腔清潔工具及用品之應用

- <工具>：牙刷、牙線、沖牙機、電動牙刷、超音波潔牙器等
- <用品>：牙膏、牙粉、漱口水



氟化物應用

- 自然界存在豐富的氟化物，適量之氟化物對人體健康有益，氟化物經上腸胃道吸收
- 可儲存於骨骼、牙齒及腎臟中，大部分由尿液中排出體外。



使用氟化物的方法：

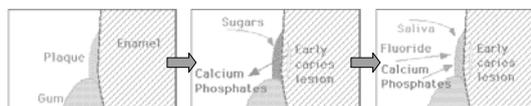


- 飲水加氟
- 食鹽加氟
- 糖中加氟
- 牛奶加氟
- 含氟牙膏
- 含氟漱口水
- 局部塗氟
- 含氟牙線
- 含氟口香糖
- 氟化物補充劑

From: FLUORIDES AND ORAL HEALTH WHO Technical Report Series 846 pp 16-33, Geneva 1994 and Web page of CDC

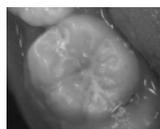
氟化物預防齲齒的作用機制

1. 增加牙齒對酸的抵抗。
2. 促進牙齒萌出後之成熟化。
3. 促進初期齲齒病灶再礦化之修復。
4. 抑制牙菌斑中細菌的作用。

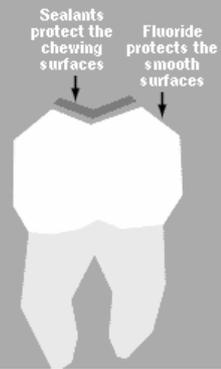


溝隙封填劑的使用

- 流動性高、硬度較弱的含氟樹脂
 1. 咬合面上較多小凹裂溝的白齒
 2. 較深、較窄不易清潔的小窩及裂溝
 3. 剛萌出不久，尚未齲蝕的牙齒



Sealants protect the chewing surfaces
+
Fluoride protects the smooth surfaces
=
Maximum Protection Against Cavities



各階段口腔定期檢查表

階段	檢查重點	間隔期間
嬰幼兒 (0-2.9 歲)	唇顎裂、乳牙生長、兒童早期性(奶瓶性)齲齒	2-3 月
學齡前期 (3-5.9 歲)	不良咬合習慣、乳牙生長、兒童早期性(奶瓶性)齲齒、潔牙	2-3 月
學齡兒 (6-11.9 歲)	換牙、齲齒、咬合不正、牙齦炎、潔牙	3-6 月
青少年 (12-17.9 歲)	齲齒、咬合不正、牙齦炎、年輕型牙周炎	6-12 月
青年期 (18-34.9 歲)	齲齒、假牙、牙齦炎、年輕型牙周炎	6-12 月
中壯年期 (35-64.9 歲)	牙周炎、口腔黏膜病變、假牙、齲齒	6-12 月
老年期 (65 歲以上)	假牙、牙周炎、牙根齲齒、口腔黏膜病變	3-6 月
孕婦期	潔牙、甜食、孕瘤、齲齒	2-3 月
殘留障者	潔牙、齲齒、牙齦炎、牙周病感染	3-6 月



口腔營養 - 均衡政策

■ 營養與牙科

- 與牙齒及口腔組織發育的關係
- 飲食與蛀牙的關係

■ 每日營養素建議攝取量

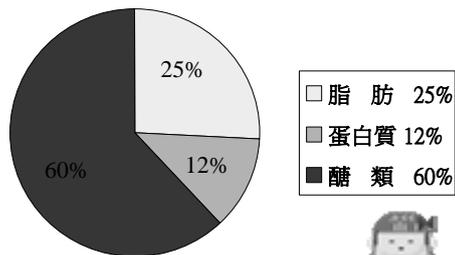
- 成人一天2000大卡
- 依活動程度、
- 懷孕分期訂定

■ 每日飲食指南 (Daily Food Guide)



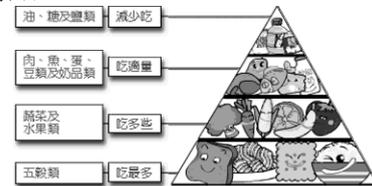
六大基本食物建議量

三大營養素的熱量比例



國民飲食指標(The Dietary Goal)

- 維持理想體重
- 均衡膳食
- 五穀為主
- 高纖維食物
- 少油、少鹽、少糖
- 多鈣
- 多喝白開水
- 飲酒節制



齲齒和飲食

- 攝取較易黏牙或停滯時間較長的食物
- 較多添加糖類(尤其是蔗糖)的食物
- 單獨攝取易發酵性醣類食物的頻率較高
- 經常飲用含citric acid 或phosphoric acid的飲料
- 飲食內容所含的維生素和礦物質不足



建議事項

- 控制添加性糖類的攝取量在總熱量的10%以內，惟應以每日60公克為上限。
- 減少正餐之外進食點心或零食的頻率。
- 對於需要藉由點心攝取來滿足營養需求的兒童、青少年和老年人，應儘量以不含糖的果汁或蔬菜、牛奶及五穀雜糧類為主食，來取代含糖量高的巧克力、糖果和含糖飲料。
- 避免經常性飲用葡萄柚汁、檸檬汁等含檸檬酸的飲料。

食物本身和齶齒的關係

	易齶齒食品	建議取代食品
糖果類	巧克力 口香糖 硬糖果 棒棒糖 花生酥 太妃糖 等等	爆米花 蘇打餅乾 低糖份飲料 無糖口香糖 花生 核桃 葵瓜子 饅頭 包子 乳酪 酪餅等等
糕餅類	冰淇淋 甜甜圈 蘋果派 蛋糕 含糖餅乾等	
飲料類	巧克力牛奶 可樂 汽水 可樂 加糖果汁等	
水果類	葡萄乾 水果罐頭等	未經加工之生鮮蔬果
加工類	果醬 蜂蜜 花生醬等	雞肉塊 魚鬆 肉鬆 魷魚絲

牙周病和飲食

- 雖然牙周病是由於口腔細菌引起的疾病，然而其嚴重度和疾病的進展仍然受到其他因素的影響
 - 糖尿病、吸菸、壓力、骨質疏鬆免疫力等
 - 維生素C和鈣的缺乏則會加重身體對發炎和感染的反應，間接影響到牙周病的病情控制
 - 有研究顯示，低鈣攝取對40歲以下女性和60歲以上男性會增加其罹患牙周病的危險(Chestnut C. 2001; Krall E. 2001; Wactawski-Wende J. 2001)。雖然如此，目前尚無研究支持營養素的補充劑量應高於營養建議量。

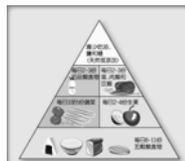
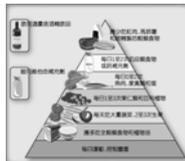
常見營養缺失的口腔表徵

- 口角炎(cheilitis)
 - 維他命B群缺乏
 - 常出現在嘴角，表面成紅色、表皮會剝落、裂開
- 舌炎(glossitis)
 - 維他命B群缺乏
 - 舌頭出現火紅色、表皮變平滑、疼痛
- 壞血病(scurvy)
 - 維他命C缺乏
 - 牙齦出現紅、腫、痛、易流血的現象
- 骨質疏鬆、佝僂病(rickets)
 - 維他命C缺乏
 - 延遲萌牙、牙釉質發育不全



Summary：「健康飲食金字塔」2002

- 建議：
 - 減少進食紅肉，馬鈴薯和經精製的穀類食物如白麵包
 - 每日只進食1至2個次奶及奶品類食物
 - 減少進食飽和脂肪，應由不飽和脂肪如植物油代替
 - 多進食全穀類食物，蔬菜和生果
 - 每日進食維他命補充劑
 - 適量飲用含酒精類飲品
 - 保持理想體重和每日作適量運動
- 五大原則：
 - 六類俱全
 - 聰明分配
 - 多樣選擇
 - 節制油、糖、鹽
 - 彈性調整



參考資料

- 牙科公共衛生學(Dental public health)姚振華，國立編譯館，2001
- FLUORIDES AND ORAL HEALTH WHO Technical Report Series 846 pp16~33, Geneva 1994 and Web page of CDC