

口衛基本概念

賴弘明醫師106.5.14

牙線之衛教-

未來口腔衛教宣導之重點

- 從社區、社群到臨床

良好之口腔衛教 4-15 yrs

- 台灣 15-30 y/o
- 國小潔牙觀摩之菁英組 vs 對照組
- 牙菌斑較少
- 牙結石較少
- 齲齒較少

賴弘明等人, 2010

常見口腔衛生之盲點

- 全世界大多數人著重於次要之刷牙，而忽略了首要之使用牙線

各國使用牙線調查結果

- 每天有刷牙者: $> 80\%$
- 每天使用牙線者: $< 10\%$
- 較好者，美國與挪威: $< 30\%$
- 其他，中國北京: $< 1\%$

2008台灣18歲以上成人之調查

- 每日刷牙者：99.3%
- 每日使用牙線者(牙線棒居多)：<10%

鄰接面之牙菌斑較多

- 鄰接面之牙菌斑是頰、舌面之 1.8 倍

● 賴弘明 等人, 2011

鄰接面之牙菌斑

- 鄰接面之牙菌斑遠多於頰舌面
- 鄰接面不好清潔
- 牙線與牙間刷為主要工具

常見牙間清潔工具之比較

	牙線	牙間刷	牙線棒
工具	簡單	特殊刷子	特殊工具
適用範圍	最多	牙縫大者	最少
限制區	少	牙齦未退縮者	Splinted teeth, 矯正線下
花費	少	多	多
動作	最須練習	舌側困難	看似簡單
推廣	最難	難，尤其舌側	容易

牙間刷之使用

- 只用於牙縫變大時，所以不適於 primary prevention，通常也不適於小學生
- 能進入牙縫之最大號
- 每個牙縫大小不一，所以建議用角錐形者
- 也須從舌側往頰側清

新觀念

- 先做牙線再刷牙
- Linking method: 新習慣要先做才不會忘掉

現行缺點：

- 刷了牙後，沒做牙線
- 刷牙佔據了絕大多數之衛教時間與版面

實施重點

- 每日操作
- 變成生活的一部分才能落實
- 有趣

衛教內容

- 雙手操作牙線為主
- 貝氏 (Charles C. Bass) 刷牙法，需要時。

牙線推廣之困難

- 民眾認為太難。比開車還難？
- 須行為改變，所以須動機與毅力
- 對年輕人，慢性病太遙遠
- 衛教時間被刷牙排擠
- 缺乏社會氛圍

台灣信心

- 兩性平權益
- 戴頭盔、繫安全帶、少按喇叭
- 飼主揀狗屎、垃圾不落地
- 說“謝謝”、博愛座、捷運電扶梯靠右站
- 排隊、抽號碼牌

以上均是近 20 年之進步

牙線推廣也應樂觀

牙線推廣之建議

- 從生活品質切入
- 暗示兩性交往，但宜輕輕帶過
- 就像全民體育 VS. 奪牌
- 不給壓力，先歡喜做就可
- 有興趣的再幫他們進階

推廣(牙線)之技巧

- 有趣
- 大家喜歡來
- 因材施教