

齲齒充填復形治療注意事項

● 治療前注意事項

1. 如有全身系統性疾病、懷孕或藥物過敏等狀況，請先告知您的醫師，幫助醫師判斷適合的治療方式。
2. 在治療前，醫師需要先瞭解您口腔的狀況，會進行一些必要的檢查。
3. 治療過程中，為了清除齲齒窩洞中不健康的齒質，以及備製適合的填補外形，治療後之填補物會比原來之齲齒窩洞要大一些。
4. 醫師會根據您的狀況，選擇適合的治療方式，如有特殊考量，可和您的醫師充分討論。

● 治療後注意事項

1. 如使用銀粉做牙齒充填，充填後24小時才能磨光使用。
2. 牙齒充填後不要馬上喝太冰或太熱的飲料，應避免太硬或太黏的食物。
3. 牙齒充填過程中，如有使用麻醉，必需麻醉消失後才能吃東西；尤其小朋友要特別叮嚀。
4. 齲齒破壞面積超過1/3，原則上應做嵌體或牙套保護。
5. 牙齒充填後要保持清潔，應定期到院所複診。

根管治療注意事項

● 治療前注意事項

1. 系統性疾病（如：先天性心臟病、人工心臟瓣膜或關節、高血壓、糖尿病、免疫方面疾病、血液問題、B型肝炎、以及任何傳染病....等）、懷孕或藥物過敏狀況，請先告知您的醫師，幫助醫師判斷適合之治療方式。
2. 在治療前，醫師需要先瞭解您口腔的狀況，會進行一些必要的檢查。
3. 醫師會根據您的狀況，選擇合適的治療方式，如有特殊考量，可和您的醫師充分討論。

● 治療後注意事項

1. 術後疼痛及腫脹：可先服用醫師開給您的藥物，若無效請先以電話告知，再安排處理。
2. 症狀不消：評估是否接受根尖周圍手術或轉診至專科醫師處做進一步治療。
3. 避免咬合使用：因根管治療的牙齒結構已不完整，建議治療完成後要儘快做牙套將其保護起來避免斷裂或細菌滲漏感染根管。在牙套完成前，避免用此牙齒咀嚼，否則造成牙齒斷裂，則需拔除。

口腔局部麻醉注意事項

● 麻醉後注意事項

1. 如：頭痛、頭暈、心跳加速、噁心、嘔吐.....等現象請告訴醫護人員，且稍作休息後請家屬陪伴再離院。
2. 在麻醉藥效尚未消退之前，儘量勿咀嚼食物或咬嘴唇舌頭，以免造成黏膜破損。
3. 術後冰敷或熱敷時請注意溫度控制，以免燙傷或凍傷。

系統性疾病用藥及預防性給藥注意事項

● 治療前注意事項

如果您有下列疾病請事先告知，必要時您的牙醫師會暫緩治療並照會相關科別醫師提供意見或診治：心血管疾病、血液疾病、神經系統疾病、腸胃道出血疾病、呼吸道疾病、皮膚疾病、骨骼肌肉系統疾病、內分泌系統疾病、泌尿道疾病、精神疾病、長期藥物服用、過敏史或藥物不良反應、癌症治療史、住院治療史等。以下針對幾項常見且容易發生嚴重併發症之系統性疾病加以說明：

1. 糖尿病：由於糖尿病病人會因為低血糖而產生低血壓、畏冷、痙攣、暈眩甚至死亡，因此，若您治療當日有服用或注射降血糖藥物務必要定時飲食。而由於糖尿病病人也有較高機率產生術後感染，故一定要按醫囑服用藥物。
2. 心臟結構異常或植入物：如果您具有心臟人工瓣膜置換、心內膜炎病史、心臟移植後之繼發性瓣膜疾病、先天性心臟病等病史，應事先告知，您的牙醫師會根據狀況給予預防性藥物或特殊處置。
3. 心肌梗塞或心絞痛：如果您有6個月內心肌梗塞發作病史，一般牙醫治療是絕對禁止。此外，如您因為心肌梗塞病史正在服用抗凝血劑，委請您請教心臟科醫師停藥之風險以便牙醫治療參酌。
4. 中風：如果您有3個月內中風發作病史，一般牙醫治療是絕對禁止。此外，如您因為中風病史正在服用抗凝血劑，委請您請教神經科醫師停藥之風險以便牙醫治療參酌。
5. 長期服用類固醇：若您因為系統性疾病長期服用類固醇，醫師會依照您牙科治療內容建議您回診內科醫師，藉以調整治療當日與前後日期之類固醇劑量。治療結束牙醫師也會依您治療內容適時施予止痛藥與抗生素。

齒齦下結石刮除暨牙根整平術治療注意事項

● 治療前注意事項

1. 血友病、肝硬化、抗凝血藥、長期吃抗生素者其凝血功能會異常。
2. 裝置人工瓣膜、節律器、支架、曾患心內膜炎、二尖瓣脫垂合 瓣膜逆流、風濕性心臟病需要治療前一小時預防性給抗生素藥，避免心臟瓣膜或內襯表皮表面受感染而造成「細菌性心內膜炎」。

● 治療後注意事項

1) 齒齦下結石刮除暨牙根整平術剛治療完可能會有牙齦輕度不適，之後常見牙齦因消腫而有牙齦退縮，對於冷熱刺激敏感，齒齦間隙縫變大，皆為感染發炎控制後無法避免的結果。2) 可能有牙齦出血的現象，請避免將口水吐出、大力漱口、使用吸管飲水等任何可能造成凝血血塊脫落因而增長出血時間的動作。如果已採取上述防範措施卻有大量且長時間的出血，請回診或與原治療醫師聯絡。3) 牙周病治療通常會在局部麻醉下進行，請於麻藥消退後再用餐，避免咬傷臉頰肉。術後前一至二周應避免食用溫熱或有辣等刺激性食物，減少對傷口的刺激，也應依醫師囑咐按時服用藥物。4) 平日確實按照建議的方式清潔牙齒，並且配合安排時間定期回診，以維持牙周病的治療效果。

牙周病手術治療注意事項

● 治療前注意事項

1. 血友病、肝硬化、抗凝血藥、長期吃抗生素者其凝血功能會異常。
2. 裝置人工瓣膜、節律器、支架、曾患心內膜炎、二尖瓣脫垂合瓣膜逆流、風濕性心臟病需要治療前一小時預防性給抗生素藥，避免心臟瓣膜或內襯表皮表面受感染而造成「細菌性心內膜炎」。

● 治療後注意事項

1. 請於麻藥完全消退後再進食。請遵循醫師囑咐定時服藥、按時回診。
2. 手術有時會使用牙周敷料保護手術後的傷口，刷牙請勿碰到，敷料如果有部份脫落不必擔心，不須重敷，只要保持乾淨即可，若造成疼痛或刺激舌頭，請和醫師聯絡安排回診。
3. 如發現再生材料會有暴露出手術區牙齦的情況，不須緊張，可聯絡醫師安排回診檢查。
4. 應避免用力漱口、使用吸管吸飲料、將血水吐出等造成凝血血塊脫落因而延長出血時間的動作。如果有大量出血不止的情況，請速回原院所或至急診處處理。
5. 有血或口水要吞下，不要吐出也不要一直漱口，否則傷口容易流血。術後避免食用太熱、刺激或硬的食物，飲食以中性、清涼的流質或軟的食物為主，避免用手術區域咀嚼，避免拉動傷口。
6. 請避免多說話或劇烈運動、游泳，避免拉動臉頰或嘴唇的機會。
7. 不可抽煙或嚼食檳榔。未經醫師允許也先不要配戴活動假牙。
8. 術後有體溫輕微上升的現象為正常手術後生理反應，請多休息與多喝水。但如果有持續高燒不退請聯絡手術醫師或回診檢查。
9. 非手術區域則須正常刷牙。手術區域在拆線前不可刷牙，早晚可使用手術後專用漱口水。拆線後按照醫師指示正常刷牙，或可用棉花棒沾漱口水擦拭手術區牙齦及牙齒。
10. 術後1~2周拆線，在手術區域前後各一顆牙範圍請先不要刷牙，每天用牙周病漱口水兩次（晚上睡前刷牙後和早上吃完早餐刷牙後），漱口水含兩分鐘後吐出，吐出後半小時內不要喝水、漱口、吃東西。（注意：市售漱口水含太久都會傷害口腔黏膜；漱口水靜置即可，請不要咕咕漱，避免裂開。）
11. 手術後72小時內進行冰敷，可以減少腫脹和疼痛的情形，可於冰敷袋外包毛巾避免凍傷，以每冰敷15分鐘休息10分鐘的方式進行；一天兩小時，可不用連續。
12. 手術後超過72小時進行熱敷，可以加速腫脹和瘀血的消退讓傷口癒合較快，以大約接近洗澡水的溫度，熱敷15分鐘而後休息10分鐘，時間許可下請延長熱敷的時間直至腫脹完全消退。

附註：以上建議為一般通則，必要時醫師會視您的狀況調整建議，如有疑問可詢問手術醫師。手術後傷口照護，對於手術成果有相當的影響。

齒切除/拔除手術治療注意事項

● 治療前注意事項

1)如有全身性疾病、懷孕或藥物過敏等狀況，請先告知您的醫師，幫助醫師判斷適合的治療方式。2)術前一小時前可進食，惟進食後應進行徹底口腔清潔。3)如有術前藥物請依醫囑服用。4)醫師會根據您的狀況，選擇合適的治療方式，如有特殊考量，可和您的醫師充分討論。

● 治療後注意事項

1)您務必要咬緊傷口紗布1小時，儘量不要張口或說話。口水中出現血絲是正常的，約會持續8~12小時。手術當日請多休息避免劇烈運動。2)一小時移除紗布後若仍有較多出血量時請以備用紗布再咬緊半小時，如果仍無效，請速與我們連絡回院處理。3)術後飲食盡量以軟質食物為主，刺激性食物如麻辣鍋、泡菜鍋等也應避免。4)切勿吸煙、喝酒、吃檳榔以防止傷口癒合不良。5)術後2日內於手術部位周圍進行冰敷，以15分鐘冰敷、15分鐘休息的方式進行。6)拔牙7天之內請維持手術傷口清潔，在拔牙後3天內千萬不要直接用牙刷清潔傷口及周邊1~2顆牙齒，以免血塊脫落。當3日後可以嘗試牙刷及牙線清潔傷口周圍牙齒。避免用力漱口，以避免漱口動作造成傷口血塊脫落。7)傷口大約5-10天需回診拆線，若有發燒合併局部紅腫熱痛現象，請與我們連絡或回院檢查。8)如有開藥請依醫囑服用。

口腔畸形矯正手術治療注意事項

● 治療前注意事項

1)如有全身系統性疾病、懷孕或藥物過敏等狀況，請先告知您的醫師，幫助醫師判斷適合的治療方式。2)術前一小時前可進食，惟進食後應進行徹底口腔清潔。3)如有術前藥物請依醫囑服用。4)醫師會根據您的狀況，選擇合適的治療方式，如有特殊考量，可和您的醫師充分討論。

● 治療後注意事項

1)您務必要咬緊傷口紗布1小時，儘量不要張口或說話。口水中出現血絲是正常的，約會持續8~12小時。手術當日請多休息避免劇烈運動。2)一小時移除紗布後若仍有較多出血量時請以備用紗布再咬緊半小時，如果仍無效，請速與我們連絡回院處理。3)術後飲食盡量以軟質食物為主，刺激性食物如麻辣鍋、泡菜鍋等也應避免。4)切勿吸煙、喝酒、吃檳榔以防止傷口癒合不良。5)術後2日內於手術部位周圍進行冰敷，以15分鐘冰敷、15分鐘休息的方式進行。6)拔牙7天之內請維持手術傷口清潔，在拔牙後3天內千萬不要直接用牙刷清潔傷口及周邊1~2顆牙齒，以免血塊脫落。當3日後可以嘗試牙刷及牙線清潔傷口周圍牙齒。避免用力漱口，以避免漱口動作造成傷口血塊脫落。7)傷口大約5-10天需回診拆線，若有發燒合併局部紅腫熱痛現象，請與我們連絡或回院檢查。8)如有開藥請依醫囑服用。

口腔內感染症手術治療注意事項

● 治療前注意事項

1)如有全身系統性疾病、懷孕或藥物過敏等狀況，請先告知您的醫師，幫助醫師判斷適合的治療方式。2)術前一小時前可進食，惟進食後應進行徹底口腔清潔。3)如有術前藥物請依醫囑服用。4)醫師會根據您的狀況，選擇合適的治療方式，如有特殊考量，可和您的醫師充分討論。

● 治療後注意事項

1)如口內有紗布，您務必要咬緊傷口紗布1小時，儘量不要張口或說話。口水中出現血絲是正常的，約會持續8~12小時。手術當日請多休息避免劇烈運動。如有大持續性出血，時請以備用紗布再咬緊半小時，如果仍無效，請速與我們連絡回院處理。2)傷口處如有引流管，術後幾天內會有血水或膿汁流出，請勤加漱口。3)術後飲食盡量以軟質食物為主，刺激性食物如麻辣鍋、泡菜鍋等也應避免。4)切勿吸煙、喝酒、吃檳榔以防止感染症加劇。5)術後2日內於手術部位周圍進行冰敷，以15分鐘冰敷、15分鐘休息的方式進行。6)引流手術7天之內請維持手術傷口清潔，在引流傷口周圍的清潔動作請小心勿拉扯到縫線與引流管。7)請依醫囑回診進行傷口評估與沖洗換藥，若有術後有持續發燒合併紅腫熱痛現象，請與我們連絡或盡速回院急診檢查。8)如有開藥請依醫囑服用。

兒童牙科齲齒充填復形治療注意事項

● 治療後注意事項

1. 如孩子在治療後有身體不適現象請告訴醫護人員,且稍作休息後請家屬陪伴再離開。
2. 在麻醉藥效尚未消退之前,請勿讓孩子進食,因為咀嚼會造成小朋友無意間咬傷嘴唇或舌頭,造成外傷。
3. 如果孩子不幸咬傷敬請家長不必緊張,嘴唇會有一個嚇人的腫大傷口,在前三天最嚴重,大約一周會慢慢癒合。
4. 齲齒填補後勿立刻咀嚼堅硬食物,應該讓孩子慢慢適應,若有任何咬合上的不適請立刻與原院所聯絡及回診。

兒童牙科根管治療注意事項

● 治療後注意事項

1. 如孩子有身體不適現象請告訴醫護人員，且稍作休息後請家屬陪伴再離開。
2. 在麻醉藥效尚未消退之前，請勿讓孩子進食，因為咀嚼會造成小朋友無意間咬傷嘴唇或舌頭，造成外傷。
3. 如果孩子不幸咬傷敬請家長不必緊張，嘴唇會有一個嚇人的腫大傷口，在前三天最嚴重，大約一周會慢慢癒合。
4. 孩子在術後會因根管充填藥物的關係有腫脹及不適感，通常在術後2~3天即可改善。

兒童口腔局部麻醉注意事項

● 麻醉後注意事項

1. 如孩子有身體不適現象請告訴醫護人員，且稍作休息後請家屬陪伴再離開。
2. 在麻醉藥效尚未消退之前，請勿讓孩子進食，因為咀嚼會造成小朋友無意間咬傷嘴唇或舌頭，造成外傷。
3. 如果孩子不幸咬傷敬請家長不必緊張，嘴唇會有一個嚇人的腫大傷口，在前三天最嚴重，大約一周會慢慢癒合。

兒童牙科拔牙注意事項

● 治療後注意事項

1. 如孩子有身體不適現象請告訴醫護人員，且稍作休息後請家屬陪伴再離開。
2. 小朋友今日拔牙，請家長提醒小朋友要緊咬紗布半小時、不要講話、口水要吞到肚子裡，不要含在嘴裡或吐口水，嘴唇也應緊閉以免流口水。
3. 在麻醉藥效尚未消退之前，請勿讓孩子進食，因為咀嚼會造成小朋友無意間咬傷嘴唇或舌頭，造成外傷。
4. 如果孩子不幸咬傷敬請家長不必緊張，嘴唇會有一個嚇人的腫大傷口，在前三天最嚴重，大約一周會慢慢癒合。

特殊需求者口腔治療注意事項

● 治療前注意事項

1. 一般門診治療除與一般患者相同外，使用束縛板遵守告知同意法則。
2. 病人或家屬應誠實告知過去病史。
3. 醫師依診療計畫，與病人或具同意權之陪伴者確認內容，履行告知後同意，並於治療前事先準備器械、材料，減少非必要步驟。
4. 全身麻醉、鎮靜麻醉下之口腔治療係採預約制需先會診麻醉科或相關專科，並視需要辦理住院手續，病人之父母、法定代理人需配合完成術前檢查。
 - a. 完成術前檢查（含依麻醉科建議抽血、胸部X光、心電圖.....）。
 - b. 手術前一晚務必禁食、禁水，空腹：孩童6小時、成人8小時。

● 治療後注意事項

1. 一般門診治療後除與一般患者相同外，請特別注意各項處置術後衛教說明。
2. 全身麻醉或鎮靜麻醉口腔治療患者返家後，應注意以下事項：
 - a. 可能會有疲倦及喉嚨不適現象，1~2日內應會改善。
 - b. 遵照醫師處方服用藥物避免感染及劇痛。
 - c. 觀察有無反胃或嘔吐情形，術後完全清醒再開始適度喝水、進食，一般約需2~4小時。
 - d. 手術結束當天，請吃清淡食物並觀察反應情況良好再斟酌增加。
 - e. 請注意有無特殊異常喘息、出血、嘔吐、發燒38.5度C以上等情形，必要時迅速與醫院、醫師聯絡。
 - f. 手術後第二日即可刷牙，以溫水浸潤牙刷，小心處理傷口。
 - g. 依預約日期，定期回診追蹤。

人工植牙注意事項

- 一、所謂人工植牙，係以完整滅菌消毒包裝之人工牙根，以手術方式植入牙床，等待骨頭與人工牙根結合（骨整合）後，在人工牙根上連接固定或者活動式假牙！
- 二、人工植牙與傳統假牙最大的差別在於植牙可針對缺牙的地方植入人工牙根，但傳統假牙必需要修磨缺牙區前後自然牙，做為必要的支撐。人工植牙重建雖可避免上述缺點，但治療期較長，也具侵入性。
- 三、有其他病史（如電療、化療，糖尿病、心血管疾病.....）或長期使用藥物（如雙磷酸鹽類藥劑、抗凝血劑.....）、賀爾蒙、健康食品等均需事前詳細告知施術醫師，或與其他相關科醫師討論並告知施術醫師。
- 四、人工植牙不保證可長期終身使用，但對患者的口腔健康與咬合功能有明顯助益，是相當有幫助的治療選項。人工植牙功能接近自然牙齒，但仍需細心保養及勿以過度咬力或不良咬合習慣而導致骨頭破壞、人工牙根的損害，影響使用壽命及效果。
- 五、任何醫療手術均無法百分之百成功，人工植牙治療亦然。人工植牙的成功率因民眾的牙床骨嵴條件的優劣而有不同，治療方式與療程亦因骨嵴之優劣條件而不同，是無法百分之百成功。據國內外長期臨床追蹤統計，多數能有五年以上的極高成功率。據國外臨床追蹤報告，植牙的長期成功率除與醫療過程相關外，病患的定期回診與正確使用與否也是影響的關鍵因素。
- 六、相當多的不健康生活習慣與疾病如嚴重不治療的牙周病、控制不良的糖尿病、過度吸煙、重度磨牙或緊咬牙習慣、嚼檳榔、嚼煙草、酗酒、接受放射線治療者、口腔健康執行能力不佳等等，均會影響人工植牙治療效果或使用壽命。
- 七、由於生物材料及醫療技術相輔相成的進步發展，人工植牙均保持相當高的成功率，但麻醉及手術仍舊依個人牙嵴條件差異而有風險存在，包括如術後疼痛、腫脹、出血、感染、鼻竇或下齒槽神經的觸及導致後遺症，或人工牙根的骨整合不全而鬆脫。術前的詳細評估及測量、術中的藥劑使用及術後的照料均能將可能的危險及併發症降至最輕微。
- 八、不施予人工植牙治療仍可選擇其他替代方式：例如1)活動式假牙。2)固定式牙橋。3)其他與牙醫師討論之可能性。
- 九、人工植牙之牙根牙冠大多為醫療用金屬，不會被蛀蝕，但仍會因個人口腔衛生習慣或使用方式不當（如磨牙、嚼檳榔等傷害性咬合），而造成細菌堆積，可能導致植體周圍牙齦及牙床發炎（類似自然牙之牙周疾病），造成已形成之骨整合破壞甚至喪失功能。
- 十、病患完成人工牙根及假牙裝置後仍然需依醫囑，定期回診做調整、清潔、或必要時接受X光檢查。建議配合施術醫師之建議3個月、半年或一年回診檢查，以期在患者及醫師之密切合作照顧下發揮最好的療效！
- 十一、人工牙根上連接的固定假牙或牙橋以及活動式假牙，有可能因為咬合力量及意外而破裂（如瓷裂）或假牙斷裂，這樣的情況下，如必須以更換假牙部分來修復時（不需重新手術），病患須自行負擔相關費用。

人工植牙手術說明書

為了充分了解植牙手術順利進行，向您說明植牙過程，並請您理解植牙可能遇到的風險！

- 一、人工牙根植入後通常需再經過一段時間的骨整合時間（視是否有做其它輔助性手術及病患的身體狀況而定）再進行第二階段手術，後接出支台齒製作假牙（或不需要第二次手術直接印模製作假牙）。
- 二、若您有系統性疾病如心臟病、糖尿病、高血壓、骨質疏鬆.....等，必須告知醫師並控制好才適合進行手術。
- 三、植牙如同於自然牙齒並不適合咬太硬或過度重咬，也會因保養不當或服用某些藥物(治療骨質疏鬆的藥物)造成植牙後人工牙根的損害。
- 四、植牙手術的成功率是無法百分之百，但根據國外長期且嚴謹的臨床追縱報告，經五年使用後人工植體仍存在的比率約達80%~90%。
- 五、『術後人工植體使用年限減少之高危險群』（當植體已植入，但如有下列症狀亦可能有影響）—如罹患牙周病、糖尿病、抽煙（特別是重度抽煙者）、有磨牙習慣、吃檳榔、身體不好.....等。
- 六、任何手術皆存在一定程度之風險性，包括術中、術後可能之暫時性或永久性之症狀。
- 七、一般性症狀如；傷口出血、傷口疼痛、傷口腫脹、傷口感染或癒合不良、局部麻醉風險、因併發症或手術效果不如預期，必要時需再度手術及其它治療。
- 八、特殊性症狀如；骨髓炎、蜂窩組織炎、口鼻竇相通、鼻竇炎、猛爆性肝炎、感染性心內膜炎、敗血症、皮下氣腫、臉部皮膚瘀血腫脹、顏面嘴唇下頷牙齒或舌頭暫時或永久性麻痺感、開口困難、口內疤痕形成、需要附加額外的手術或材料，包括軟或硬組織、植牙失敗，再度手術取出、在第二階段手術前，人工牙根可能提早外露而看得見、其它.....等。
- 九、人工植牙替代方案如下：1)活動式假牙。2)固定性牙橋。
- 十、植牙後仍可能因個人口腔衛生習慣而導致植體周圍炎，造成植牙喪失無法使用，其後續治療可能仍有費用產生。
- 十一、植體假牙裝置後仍需定期回診，一般建議半年回診一次，以維護植牙之使用。

◎ 醫療機構 _____ 醫師 _____

◎ 病患簽名欄 _____ 日期 _____

讓氟化物輕鬆地為您預防蛀牙

讓氟化物輕鬆地為您預防蛀牙，牙醫界常建議的方法有

1. 含氟漱口水 (225-1000 ppm)

對於吞嚥動作已經成熟，且較易齲齒的兒童、齒列矯正中的患者、接受頭頸部放射線治療者、口腔開刀、牙齒有鋼絲固定者，由牙醫師建議使用的種類、濃度及次數。使用市售之含氟漱口水，請勿加水稀釋，以免影響濃度與效果。

2. 專業局部塗氟 (8500-22600 ppm)

由牙醫師視情況施行，每三個月到半年一次。塗氟時先將牙齒清潔吹乾，局部塗氟1~4分鐘，塗後至少30分鐘內避免進食或喝水、漱口，以促進牙齒表面對氟化物的吸收。

3. 含氟牙膏 (1000 ppm以上)

兒童在家長的協助下使用含氟牙膏，可以有效減少齲齒的發生。建議每次使用量為豌豆大小 (0.25mg 氟含量)，在校餐後潔牙也建議使用含氟牙膏。

4. 氟化物補充劑 (如氟錠)

氟錠建議使用劑量	6個月~3歲	0.25mg 氟/天
	3歲~6歲	0.5mg 氟/天
	6歲以上	1mg 氟/天

飲水含氟濃度較低的地區，可以在牙齒發育的年齡 (0~13歲) 給予適量的氟錠。但是必須遵照牙醫師的建議。在睡前潔牙後，將氟錠含於口中，使其慢慢溶化，以舌頭將其塗於牙齒上。氟錠不宜與牛奶一起吞食，以免影響氟之吸收。氟錠也必須存放在安全的地方，避免幼童誤食過量。

5. 飲水加氟

飲用水加氟是預防齲齒最安全、經濟、有效的方法。歐美國家已行之多年，證實可以有效地降低新齲齒的產生。目前台灣沒有飲水加氟。

氟化物預防齲齒運用

依據世界衛生組織的建議，系統性氟化物運用方式 (例如：氟錠、飲水加氟等)，每次只需選擇一種方式；至於局部性氟化物的運用方式 (例如：含氟牙膏、含氟漱口水、塗氟等)，則依個人罹患齲齒之危險性而調整增減。

氟化物會加強修護初期蛀牙的作用

氟化物可以加速再鈣化速率

氟化物主要的作用是加速牙齒表面再鈣化的機轉，更能使早期的脫鈣現象回復。要達到最好的效果，需要琺瑯質與氟離子長時間、高頻率接觸。氟化物可以減少牙齒鈣質的流失，幫助鈣質之復原，使牙齒對齲蛀更具抵抗性。

脫鈣 > 再鈣化 → 蛀牙

脫鈣 < 再鈣化 → 不蛀牙

學校含氟漱口水防齲計畫

對於六歲以上之孩童，因吞嚥動作已經成熟，所以可使用含氟漱口水。目前學校含氟漱口水防齲計畫是採用每週使用10cc之含氟濃度900 ppm之漱口水，一般而言可降低約20%~35%的蛀牙率。

學校含氟漱口水防齲計畫在衛生福利部及牙醫全聯會的推廣下，由1996年的二萬名國小學童，到2014年達到約126萬名學童，其中並包括山地離島及偏遠地區。

口腔疾病預防對策

1. 諮詢牙醫師
2. 定期檢查
3. 做好口腔清潔
4. 均衡的飲食
5. 窩溝封劑的使用
6. 氟化物的使用

含氟漱口水使用注意事項

1. 含氟漱口水濃度及使用法
氟化鈉 (NaF) 濃度為0.2%者 (含氟濃度約900 ppm)，每星期使用一次，每次10cc (現行國小使用)。
氟化鈉 (NaF) 濃度為0.05%者 (含氟濃度約225 ppm)，每日使用一次，每次10cc。
2. 購買含氟漱口水使用時請注意包裝說明及有效期限。
3. 每次使用含氟漱口水，要上上下下左左右右充分漱動1分鐘。
4. 使用含氟漱口水後，30分鐘內請勿喝水及進食。
5. 含氟漱口水請長期 (至少二年) 定時使用，效果才會顯著。
6. 20公斤學童大量誤吞100cc可能使身體不適，如誤吞每週使用含氟漱口水10 cc，尚不會造成身體的危害。

從小保護牙 老來不缺牙

二要二不

要：睡前一定要刷牙、一天至少刷兩次。

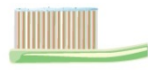
要：要有氟，包括使用含氟牙膏、含氟漱口水、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。

不：少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。

不：不要以口餵食（避免唾液互相接觸，如共用餐具、吹涼食物）。



• 3歲以上含氟牙膏使用量為
豌豆大 (0.25mg氟含量)



• 0-3歲含氟牙膏使用量為
薄薄一層 (0.1mg氟含量)

保護牙齒5部曲

1. 長牙就要立即看牙（定期看牙醫）。

- 長牙即可定期至牙醫院所進行口腔檢查（每6個月）。

2. 正確潔牙

- 1天至少要2次（睡前那次最重要）。
- 餐後及睡前都要使用含氟牙膏潔牙（含牙線及刷牙）。
- 6歲以下兒童因身心發育尚未成熟，應由父母或主要照護者（例如，爺爺、奶奶等）協助完成潔牙。

3. 均衡飲食習慣

- 避免以糖果或含糖飲料作為獎品，減少甜食攝取。少甜食、多漱口、不要含奶瓶睡覺，不要以口餵食（避免唾液互相接觸，如共用餐具、吹涼食物）。

4. 氟化物使用

- 要使用含氟牙膏/含氟漱口水/牙醫師專業塗氟（氟漆、氟膠）/氟錠。
- 塗氟：在牙齒表面上塗氟化物，以保護牙齒。
- 含氟漱口水正確使用方式：要上上下下左左右右充分漱動1分鐘，漱後30分鐘內不進食（含喝水、漱口）。

5. 窩溝封填：

- 窩溝封填：在牙齒咬合面溝隙使用窩溝封劑，以保護白齒。

年齡	刷牙方式	執行者	輔助
0~3 歲	水平來回刷	家長負責潔牙(紗棉布/牙刷)	<ul style="list-style-type: none">● 使用牙線(棒)● 含氟牙膏(1000ppm 以上，牙膏量為薄薄一層抹平在牙刷上)● 塗氟
3~6 歲	水平來回刷	小朋友刷 1 遍，家長再完整刷 1 遍	<ul style="list-style-type: none">● 使用牙線(棒)● 含氟牙膏(1000ppm 以上，牙膏量約為豌豆大)● 塗氟
6~9 歲	學習貝氏刷牙法	小朋友刷 1 遍，家長加強重點(恆牙大白齒及門齒)	<ul style="list-style-type: none">● 使用牙線● 含氟牙膏(1000ppm 以上，牙膏量約為豌豆大)
9~18 歲	貝氏刷牙法	小朋友自己刷，家長監督	<ul style="list-style-type: none">● 含氟漱口水● 窩溝封劑

認識兒童牙齒塗氟服務

1. 除使用含氟牙膏刷牙外，幫小朋友牙齒塗氟就像是為牙齒穿上防彈衣，可以降低齲齒率。
2. 塗氟時，牙醫師會先將牙齒清潔吹乾。局部塗氟後至少30分鐘內，避免讓小朋友進食、喝水或漱口，以促進牙齒表面對氯化物的吸收。
3. 目前未滿6歲兒童每半年補助1次；未滿12歲弱勢兒童（包括低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區），每3個月補助1次。
4. 補助方法：持健保卡及相關證明文件到健保特約院所。

認識窩溝封填防齲

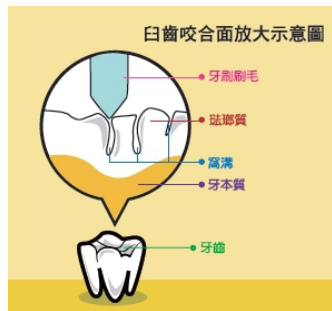
什麼是窩溝

窩溝是指白齒咬合面上呈現凹凸形狀的部分，如下圖。

為什麼要做窩溝封填

在白齒咬合面上，有許多比牙刷刷毛還細小且不易清潔的窩溝，即使使用牙線或再細的牙刷刷毛仔細刷牙，也無法清潔，容易堆積食物殘渣和細菌，使牙齒有齲齒的潛在危險。

窩溝封填是用來保護牙齒表面上的微小裂溝隙，因為窩溝封填後，窩溝封劑形成保護，將食物殘渣和細菌阻擋在外，使牙齒更容易清潔且不易齲齒。

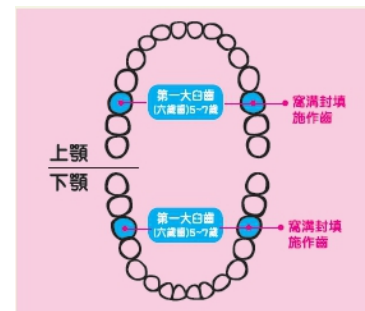


如何封填

窩溝封劑是一種特殊的牙科樹脂材料，具有良好的流動性，可進入牙齒微小裂溝隙中，與牙齒緊密結合達到很好的封填效果。牙科醫師會清潔要施作的牙齒，經過表面處理及乾燥後，再塗上窩溝封劑，等它硬化就行囉，建議封填後6-12個月回診，讓牙醫師進行評估檢查。

窩溝封填的時機

小朋友的恆牙大多約在5-7歲時開始萌出，首先萌出的是第一大臼齒（如下圖所示）。



1. 目前全面補助民國96年9月2日以後出生之國小一、二年級學童及民國95年9月2日以後出生之弱勢學童（包括低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區）施作第一大臼齒窩溝封劑。
2. 補助方法：持健保卡及相關文件證明到健保特約院所。

牙齒掉了怎麼辦？（緊急處理步驟如下，黃金時間為60分鐘，愈快處理，再植回口中成功率愈高）

1. 恆牙牙齒移位並掉出，找到脫落的牙齒，用手指夾住牙齒的牙冠部分撿起。
2. 如果掉出的牙齒上沾有沙土，在水龍頭下輕輕沖洗，水龍頭的水量要小，讓水緩緩流出。
3. 沖洗後保持在濕潤狀況下，如放置於牛奶、生理食鹽水或含於口中等。
4. 馬上到牙科院所治療。
 - 如果脫落的牙齒是乳牙時，則不需保留乳牙。

牙醫師至牙醫醫療資源不足地區巡迴醫療服務計畫

【家長同意書】

親愛的家長，您好：

山地離島及平地偏遠地區之醫療資源不足地區由於長期性的牙醫醫療資源不足及就醫不便利；而提供牙醫醫療服務的機構又無法給予可近性與持續性的照顧，為提供給醫療資源不足地區學童擁有與一般保險對象的醫療資源及品質，在衛生福利部全民健康保險會、中央健康保險署和中華民國牙醫師公會全國聯合會籌劃下，實施「全民健康保險牙醫門診總額醫療資源不足地區改善方案」。

透過本會巡迴醫療服務，為貴子弟施作口腔檢查與保健宣導，必要時給予齲齒填補、根管治療及乳牙換恆牙卻未脫落時拔除等處置。為維護貴子弟的顏面美觀、牙齒齒列正常發育、咀嚼機能發展健全，以確保吸收足夠的營養。希望您考慮讓貴子弟在學校做定期的口腔檢查及必要時的治療，早期治療以降低齲齒率，才能擁有一副健康又美觀的牙齒。提醒您，治療時間將於上課間進行，有可能耽誤貴子弟的上課時間（約30分鐘），在此徵詢您對貴子弟於學校接受牙醫巡迴醫療服務之意願。本計畫的進行對於學童口腔健康非常重要，需要學校與家長們共同來努力，有意願參加者採自願報名不強迫參加，需攜帶健保卡，我們期望您能讓貴子弟參與這項有意義的巡迴醫療服務。

本項服務需經家長同意後實施，在潔牙後由牙醫師進行口腔檢查及必要時的治療，治療後如有任何不適感請儘速與公會/服務醫師聯繫或轉介至一般牙醫院所執行後續處置。

校長_____敬上 中華民國____年____月____日

請您填寫下列回條，並於____年____月____日前交還給老師，謝謝您的合作！

✂

◎ 學校名稱：_____ ◎ 班級：____年____班

◎ 學生姓名：_____ ◎ 性別： 男 女

◎ 出生年月日：____年____月____日

◎ 身分證字號：_____

◎ 請勾選：

一、 我同意我的小孩參與「牙醫師至牙醫醫療資源不足地區巡迴醫療服務計畫」，於____月____日帶健保IC卡到學校

二、 我不同意我的小孩參與「牙醫師至牙醫醫療資源不足地區巡迴醫療服務計畫」。

1. 由家長自行前往牙醫門診進行治療。

2. 其他原因：_____。

家長簽章：_____ 年____月____日