

蛀牙

Tooth decay – Traditional Chinese

本資料簡報講解了蛀牙及其原因。還為成年人和幼兒提供了有關如何減少蛀牙風險的提示。

什麼是蛀牙？

蛀牙，又稱齲齒，可能導致牙洞或牙齒損傷。

齲齒的初兆可能是牙齒上的“白斑”，通常出現在牙齦線附近。在這一初期階段，還可能通過保持良好的口腔衛生來修復損傷。

若不加以治療，這些白斑可能發展成牙洞。這些牙洞被稱為齲洞。齲洞可能呈棕色或黑色，並可能導致嚴重的牙齒損傷。

導致蛀牙的原因是什麼？

蛀牙是由於牙菌斑中的細菌將我們所吃的糖分轉換成酸性物質所導致的。

這些酸性物質侵蝕牙齒表面（即牙釉質），造成牙齒表面的礦物質流失（脫礦）。

人體設法通過將流失的礦物質吸收到口腔唾液中，來對“脫礦”進行自然修復。口腔內出現的一些條件和因素可能有助於使這些流失的礦物質重新被吸收到牙釉質中（再礦化）。

這個“侵蝕和修復”的過程在每次進食時都會發生。

若“侵蝕”多於“修復”，蛀牙就會滋長一段時間。

導致蛀牙的因素：

- 經常食用含糖的食品和飲料可能導致蛀牙。
- 唾液中的氟化物含量不足可能導致蛀牙。飲用含氟水能幫助防止蛀牙。唾液中的氟化物與牙齒所流失的礦物質相結合，有助於再礦化。飲用含氟水可使唾液中持續含有氟化物。使用含氟牙膏一天刷兩次牙，則無法使唾液中持續含有氟化物。
- 口腔乾燥會增加蛀牙的風險。唾液可含有氟化物並可稀釋酸性物質，從而有助於保護牙齒。

應該怎麼做，才可減少蛀牙的風險？

- 遵循澳洲飲食指南並保持健康的飲食習慣。
- 限制食用含糖和酸性的食品和飲料。
- 選擇健康的零食，如水果、乳酪和蔬菜。
- 使用柔軟的牙刷和含氟牙膏沿牙齦線一天刷兩次牙。刷牙後吐掉多餘的牙膏，但不要漱口。
- 多喝自來水。
- 咀嚼無糖口香糖，以增加唾液。
- 詢問您的牙醫您需要多久去檢查一次。

幼兒和蛀牙

新生兒的口腔內不含有導致蛀牙的細菌。這種細菌可能由父母或照顧者傳播給幼兒。

幼兒身邊的父母和其他人務必不要讓幼兒接觸到細菌。確保不會發生這種情況的最佳方式就是：父母和照顧者本人擁有健康的口腔並且每個家庭成員都有自己的牙刷。

幼兒通常在 9 個月到兩歲之間萌出乳牙。幼兒一旦萌出乳牙，就可能有患上蛀牙的風險。幼兒蛀牙有時被稱為“兒童早期齲”或“奶瓶齲”。

幼兒在接觸導致蛀牙的細菌後可能發生兒童早期齲。幼兒口腔中的細菌利用糖分產生酸性物質，從而可輕易地侵蝕發育未成熟的牙釉質。

使用含有甜飲品（若汁、香酒或汽水）的奶瓶給幼兒餵食或給幼兒使用蘸過甜味品（如甜漿、果醬或糖漿）的奶嘴，可能導致兒童早期齲。

為了避免兒童早期齲，請遵循以下提示：

- 母乳是幼兒的最佳選擇，不會增加蛀牙的風險。
- 若您給未滿 12 個月大的幼兒使用奶瓶，那麼奶瓶中僅可裝入母乳、嬰兒配方奶粉或水。
- 在幼兒約 6 個月大時，開始使用幼兒飲食杯。
- 在幼兒約 12 個月大時，停止使用奶瓶。

- 一旦幼兒喝完就把奶瓶拿走，以阻止其進行舒適性吸吮；並且不要讓幼兒含著奶瓶睡覺。
- 絕不要在幼兒奶嘴上放任何東西來給奶嘴加味。
- 幼兒的牙齒一旦萌出，就要用濕的、柔軟的小牙刷一天清潔兩次。在幼兒 18 個月大時，開始使用低氟牙膏。
- 到幼兒兩歲大時，應做一次檢查。

請記住：

蛀牙對兒童和成年人來說都是一種可以預防的疾病。

若需更多資訊，請：

- 連絡您的牙醫
- 造訪 www.health.qld.gov.au/oralhealth
- 每週 7 天、每天 24 小時隨時致電 13 HEALTH (13 43 25 84)，進行保密的健康諮詢
- 發送電子郵件至 oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2011.