

彰化基督教兒童醫院



慢箋預約領藥 APP
彰基體系醫院掛號 APP

院訊

2021 年 10 月份 October



認識兒童的蛀牙

彰基兒醫 兒童牙科介紹

本期主題

A、現場掛號服務 (上午八時起)

一般門診
上午診 於 11:30 前受理掛號
下午診 於 16:30 前受理掛號
夜診 於 20:30 前受理掛號
兒童發展中心初診
上午診 於 11:00 前受理掛號
下午診 於 15:30 前受理掛號

B、人工電話掛號服務 (上午八時起)

服務電話：04-7225132
上午診 於 10:30 前受理掛號
下午診 於 16:00 前受理掛號
夜診 於 20:00 前受理掛號
● 預約後，請於看診當日直接到診間報到候診。

C、語音掛號服務 (24 小時服務)

服務電話：04-7225152

D、初診預約掛號服務

服務電話：04-7225132
● 完成初診電話預約掛號之後，看診當日須攜帶身分證及健保卡到一樓掛號櫃台抽取號碼牌及填寫初診基本資料表，完成全部掛號手續後再到診間候診。

E、看診時間

上午門診 08:30 開始 12:00 結束
下午門診 14:00 開始 17:00 結束
夜間門診 18:00 開始 21:00 結束
● 週六下午停診



彰化基督教兒童醫院 官網



兒童的蛀牙

兒童牙科 林瑩澤主任

齲齒(蛀牙)是國民中小學學童極為普遍的口腔健康問題，根據世界衛生組織在 1981 年所定的，2000 年 12 歲兒童齲齒小於 3 顆的目標；2010 年要求降到 2.0 顆以下、2025 年要降到 1.0 顆以下的呼籲，我們仍須加把勁才能達成這個目標。因此，欲改善國人的口腔健康，可以從有效的策略、方法，及結合相關社會資源來共同推動口腔保健工作。

自古以來，齲齒及牙周病一直是困擾人類的兩大口腔問題，且盛行率一直高居不下。養成口腔清潔好習慣必須從小紮根，根據兒童發展理論，幼稚園與小學低年級時期，應著重在健康習慣的養成，此時父母、老師可在飯後、睡前提醒、督促並協助，讓潔牙習慣成為孩子的日常；國小的中年級階段，應著重在建立良好的健康態度，將口腔清潔的步驟做到確實而非草率地完成；小學高年級階段理解力較佳，應著重在健康知識的教導，因此可給予牙齒對健康影響、預防齲齒的相關認知，由於學生的可塑性高，正是健康行為、態度及習慣建立的關鍵時期，其中特別是小學時期的健康衛生教育，對日後的健康發展具有非常決定性的影響。

齲齒的成因

形成蛀牙的成因，與(1)牙齒(2)食物(3)細菌(4)時間這四者息息相關，我們可以用一個四連環的圖形來表示四者之間的關係(圖 1)，其中最重要的關鍵點就是時間。當食物的殘渣積留在牙齒表面而未即時刷牙時，細菌就有時間利用食物的殘渣作為營養的來源，不斷地繁殖增長並產生一種酸性物質，這種酸與牙齒接觸後如果還是沒有刷牙，酸就會有時間慢慢地溶解牙齒的鈣質而形成齲蝕，造成「齲齒」，也就是「蛀牙」。

換句話說，當食物附著於牙齒上，這時馬上刷牙，細菌就沒有辦法產生酸來傷害牙齒，假設已經有細菌在口腔中分解食物產生了酸，只要馬上把牙刷乾淨，酸就沒有機會和牙齒作長時間接觸，因此刷牙的時機是一個關鍵，千萬不要讓牙齒、食物、和細菌有時間產生親密接觸，才能降低蛀牙的機會。

圖 1. 形成蛀牙的因素

(1) 牙齒(宿主) (2) 食物 (3) 細菌 (4) 時間

齲齒是如何形成的?

 細菌 + 糖 $\xrightarrow{\text{時間}}$ 酸

 牙齒 + 酸 $\xrightarrow{\text{時間}}$ 齲齒


齲齒的預防

一、牙齒保健飲食要訣

若讓孩子吃得盡興，且不受牙病之苦，除了養成良好的口腔清潔習慣外，更必須配合飲食管理。

選擇食物的原則：

1. 父母應與孩子共同培養飲食的習慣，以便孩子上學後能養成良好健康的飲食習慣。
2. 選用天然的食物。
3. 限制易蛀牙食物的攝取量：如黏滯性高、含糖及精製的糕餅、糖果。

進食的原則：

1. 將容易造成蛀牙的食物儘量限制在三餐前後吃，並鼓勵餐後刷牙、刷牙後不再進食的口腔衛生習慣。
2. 購買食品前，養成先讀標籤的習慣，避免購買含糖成分過高的食品。

點心的選擇：

1. 少食用含糖易黏牙齒的食物，改選擇其他適合的代用品(附表)。
2. 選用蔬果類作為學齡前兒童的餐間點心。
3. 父母或長輩勿以糖果作為兒童表現的獎勵。
4. 父母或長輩的立場必須一致，以免混淆孩童的觀念。

易致齲齒食品對照表

	糖果類	糕餅類	飲料類	水果類
易致齲齒食品	巧克力 口香糖 硬水果糖 棒棒糖 花生酥 太妃糖等	冰淇淋 甜甜圈 蘋果派 蛋糕 含糖餅乾	巧克力牛奶 可 汽水 可樂 加糖果汁	葡萄乾 水果罐頭
建議取代食品	爆米花 蘇打餅乾 低糖分飲料 無糖分口香糖 花生 核桃 葵花子 饅頭 包子等	雞肉塊 肉鬆 魚鬆 魷魚絲	白開水	未經加工之生鮮蔬果

二、正確地替小孩清潔牙齒

刷牙的時機最好的時機是餐後 5 分鐘及睡前，2 歲以下的幼兒建議由父母協助潔牙，可透過親子互動的方式讓孩子享受刷牙的樂趣，避免排斥刷牙；學齡前孩童雖然還無法獨立將牙齒刷乾淨，但可在孩子完成刷牙後，幫孩子檢查或加強沒有刷到的牙齒。

貝式刷牙法是目前推廣的刷牙方法，但對於嬰幼兒，只要每一顆牙的牙面都有刷到即可(圖 2)。當牙齒與牙齒的鄰接面牙刷清不到時，建議可以使用牙線輔助清潔。

圖 2. 嬰幼兒只要求每一顆牙的牙面要刷到



三、氟化物之應用

平時可藉由含氟漱口水、氟錠、局部塗氟、含氟牙膏、含氟食鹽以及含氟乳品等，來增強牙齒對酸蝕的抵抗力(圖 3)。

圖 3. 各種氟化物，增強牙齒對酸蝕的抵抗力

氟化物的使用

1. 口服、飲水加氟
2. 氟膠塗佈
3. 牙膏
4. 含氟漱口水

四、牙面的封填使用溝隙封閉劑

應用一種樹脂材料，塗佈於有齲齒傾向之牙面小窩及溝隙處，當液態樹脂經固化後，形成一種保護罩，以阻止蛀牙之形成(圖 4)。

圖 4. 溝隙封閉劑使用在易齲齒牙齒表面



五、定期口腔檢查

定期接受牙醫師口腔檢查，以發現是否有異常之狀況，確保牙齒之健康。至於檢查的內容與時間，應視年齡、需求以及全身的健康狀況而定。檢查期間應於每半年檢查一次較為恰當；但如為乳齒，應每三個月作一次口腔檢查較好。

根據統計，人類最常見的疾病一是感冒，二為蛀牙。隨著人類文明的發展，精緻的食品日益增多、甜食廣受大眾之喜愛以及飲食習慣等因素影響，致使蛀牙的流行狀況不斷上升；因此必須慎選飲食內容、控制吃甜食頻率與經常使用氟化物增加口水量及各種口腔清潔等方法，才是有效的預防之道。

彰基兒醫 兒童牙科介紹

服務內容

兒童牙科的病人群主要是以孩童及即將邁入青春期的成年人為主。本科目前設於兒童醫院內，兒童牙科可以與其他小兒科的次專科緊密結合，其主要考量點乃是以病人為中心的全人醫療，共同為維護兒童健康一起努力。

兒童牙科看診流程

1. 網路或現場掛號。
2. 報到時抽取號碼牌一張，並一起連同健保卡及掛號單交給門診護理師或助理員。
3. 初診請先填寫病歷及基本資料，讓醫師及門診護理師或助理員能更進一步了解您的孩子。
4. 看診時間到了，門診護理師或助理員會帶家長及小朋友進入診間，接下來由醫師為小朋友檢查口腔。
5. 如果有需要，醫師會安排小朋友進行 X 光檢查。
6. 醫師根據檢查發現和家長討論治療計劃，並說明行為處理須知。
7. 預約下次門診治療時間。

兒童牙科就診須知

治療前：

- 看診前不要進食或喝大量液體以免孩子的嘔吐物嗆入氣管，造成危險。
- 避免在子女面前訴說自身的痛苦治療經驗，它會使小孩產生先入為主的恐懼感。
- 不要向小孩說「只是給醫生阿姨看看而已」，如果小孩問要幹麼，可回答「等醫生阿姨看完之後才會知道」。
- 有些父母因為自己本身過去的經驗，談牙變色，但帶小孩看牙時，請父母本身不要先緊張，以輕鬆的態度帶子女看牙齒。家長的緊張情緒會影響子女就診的態度。
- 不要用賄賂的手段騙小孩子上醫院，應逐漸使小孩子知道看牙齒的重要性，並了解定期口腔檢查與口腔衛生保健是自己的責任。(錯誤例子：你如果肯看牙醫，我就買玩具或口香糖給你。)

治療中：

- 不要存有一次療程內做很多項治療的想法，因為小孩子的耐性有限，所以一次治療時間在 30 分鐘左右。
- 不要提「拔」、「打針」、「注射」、「痛」等讓孩子恐懼的字眼，可用「拿」、「上」等字代替，如「今天把牙蟲拿掉」或「今天不上麻藥」等。
- 在牙醫師治療過程中，請你跟牙醫師合作，盡量保持沉默，面露微笑，可以褒獎小孩子，但是不要威脅或責罵小孩，使小孩與牙醫師有穩定良好的單向溝通關係，醫師將視看診時孩子的狀況決定是否進行行為誘導，以及是否適合有家長在診間陪伴，必要時我們也可能請父母在候診室等候。
- 小孩治療兩三次之後，如已習慣治療環境，則請父母儘可能退出診療室，如此可以養成小孩獨立性，同時小孩也會很高興自己長大被尊重了。
- 當治療過程中需要麻醉時，請父母保持神情自然輕鬆，因父母的緊張情緒會感染到小孩身上，增加治療過程的困難性。
- 兒童牙科醫師有時大聲叱嚇以阻止小孩一些哭鬧行為，此時請父母不要驚訝，也不要出聲，這只是控制小孩行為的一種方法而已，並不是牙醫師真的在發脾氣。



專任主治醫師

林瑩澤醫師

經歷

高雄長庚醫院牙科主治醫師
高雄長庚醫院兒童牙科主任
高雄長庚醫院牙科系主任

臨床專長

兒童牙科 (包含全身麻醉治療)
兒童齒顎矯正
兒童身心障礙牙科

學會與認證

中華民國兒童牙科醫學會專科醫師
中華民國齒顎矯正學會專科醫師
教育部 部定副教授

學歷

台北醫學院牙醫學士
美國密西根大學兒童牙科碩士

治療後：

- 子女治療過程中無論是否哭泣，父母不要忘了褒獎，但是不要買東西賄賂。如果哭了，可說「雖然你有掉眼淚，不過你很勇敢地完成治療。」如果沒哭，可說「今天好勇敢喔，一點都沒哭。」
- 如果在治療過程上了麻藥，會讓小朋友咬紗布咬一個小時，回家 2 - 3 小時內注意小孩，勿讓小孩咬破嘴唇。因為此時嘴唇尚未恢復知覺，小孩會好奇而會一直咬，咬破了也不知疼痛。如果不幸嘴唇咬破了，會腫得很大且持續 4、5 天，才會自然痊癒。
- 兒童治療牙疾通常需要數次的診療始能完成，請家長務必約好下次診療時間，讓兒童的牙疾得以接受完整的治療，否則，「痛就看一下，不痛就不去」的看診態度不但會徒增兒童痛苦，倍受牙疼的折磨，而且每次都因疼痛開始才求診，會增加兒童因拖過久而危害恆牙風險，造成恆牙齒列不可挽回的損害。
- 彰基兒童牙科團隊，持續在設備及專業人員的訓練上追求提昇與改善，打造值得兒童及家長的信賴、安心又安全的治療機構。

兒童牙科治療項目

- 蛀牙
- 乳牙根管治療
- 齲齒防治
- 咬合不正預防
- 口腔衛生諮詢
- 乳齒牙套製作
- 隙溝封填劑
- 全身麻醉在兒童牙科的應用
- 塗氟 (五歲以下的小孩，健保給付每半年可塗氟一次)
- 乳牙及新生恆牙外傷的治療
- 乳牙早期缺失時的空間維持裝置



Table with columns for Department (科別), Day (星期), Time (時段), and Doctor (診間). Rows include various clinics like 兒童神經外科, 兒童眼科, 兒童牙科, 早產兒特診, 健兒門診, 兒童內科, 遺傳性代謝疾病整合門診, 兒童耳鼻喉科, 兒童皮膚科, 兒童骨科, 兒童外科, 兒童泌尿科, and 兒童發展中心.