

蛀牙是可以預防的疾病！

 文/兒童牙科郭亮君醫師

        『齲齒』是台灣地區現代兒童最常見的一種慢性疾病，在台灣有近九成的兒童患有齲齒。為什麼這個可被預防的疾病如此猖獗，並且困擾著許多孩子與家長，實在是因為『預防牙醫學』的觀念，尚未徹底的建立與執行。然而，隨著醫學的進步及對疾病的瞭解，『預防勝於治療』的觀念，更是要從小開始做起，在小兒科中，孩子得定期接受各種預防針的注射，而進入小兒預防醫學。同樣地，在牙科中，牙醫師也不再只提供治療牙齒以解除疼痛的基本需求而已，而是扮演更積極主動的角色，幫助病人恢復口腔功能與美觀，預防類似的口腔疾病再度發生，讓孩子的牙齒從發育的時候就能得到好的照顧，接受輕鬆且保守的治療，更無需承受牙痛之苦。

         兒童牙科的門診中，總是充滿著許多急待治療的孩子與無助的家長，我相信絕大多數的家長都願意盡力維護孩子的口腔健康，但卻往往不知如何著手，因此，先讓我們來瞭解蛀牙的形成原因及預防對策。

蛀牙的形成：

        『細菌』附著在牙齒（也就是『宿主』）表面的牙菌斑中，將『食物』中的醣類利用而產生『酸』，這種酸和牙齒表面經過『一段時間』接觸後，會溶解牙齒的鈣質，產生窩洞，也就是蛀牙。

預防的對策：

 1.健康的飲食：少吃容易引起蛀牙的食物。

 2.定期檢查：孩子從長第一顆牙，就可以到牙科做口腔檢查與衛教諮詢，之後更應該保持三至六個月定期檢查，早期發現早期治療。

 3.良好的口腔衛生：正確的刷牙與用牙線去除牙菌斑。（漱口只能去除大部分的食物殘渣，並不能去除牙菌斑。）

 4.氟化物的使用：增加牙齒對蛀牙的抵抗力。

 5.溝隙封閉劑的使用：以特殊的材料填補牙齒表面的小凹洞及溝紋，減少食物殘渣的堆積。