

# 蛀牙

本資料單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，也稱為齲齒，會導致牙洞或牙齒損傷。齲齒的初兆可能是牙齒上的「白斑」，通常在牙齦線附近。在這一初期階段，還可能通過良好的口腔衛生和使用氟化物產品來修復損傷。如果不及時治療，白斑可能會發展成牙洞（蛀牙），需要牙科醫生治療。

## 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所導致的。酸會侵蝕牙齒表面（即牙釉質），導致表面的礦物質流失（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。

如果「侵蝕」多於「修復」，蛀牙將在一段時間內發展。

## 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。
- 唾液中氟化物含量不足會導致蛀牙。飲用含氟水能幫助防止齲齒。唾液中的氟化物與牙齒流失的礦物質結合，有助於再礦化。飲用含氟水可使唾液中持續含有氟化物。由於大多數人每天只刷兩次牙，含氟牙膏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？

- 遵循澳大利亞飲食指南，保持健康的飲食習慣。
- 限制食用含糖和酸性食物和飲料。
- 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。



- 詢問你的牙醫多久要去看一次檢查。

## 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」。

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。
- 切勿在幼兒的安撫奶嘴上放任何東西來調味。
- 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。

### 欲了解更多信息

- 聯絡你的牙科醫師
- 訪問 [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- 致電 13 HEALTH (13 43 25 84)，全天候 24 小時獲取保密的健康建議
- 電子郵件 [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)