



第二堂：
口腔健康檢查與戒煙的效益



檢查手冊與表揚

口腔自我檢查

口腔自我檢查

- 口腔癌的癌前病變，包括口腔各處黏膜的白斑症、紅斑症、黏膜下纖維化及慢性潰瘍。(癌前病變本身非真正的口腔癌，有50%的機率轉變成口腔癌)
- 因此，在口腔自我檢查時發現下列情況時應立即請醫師作進一步檢查：
 1. 口腔黏膜的顏色或形狀改變
 2. 口內潰瘍超過兩週以上
 3. 口內或頸部有不明原因之腫塊
 4. 舌之活動性受限制，導致咀嚼，吞嚥、說話困難、舌頭半側感覺麻木或無知覺
 5. 口腔黏膜乾澀、灼熱、或有刺痛感，開口受限，張嘴時口腔黏膜拉緊

口腔自我檢查

檢查重點：

- 檢查時需張大口，並翻翻嘴唇、吐吐舌頭、並摸摸下顎及牙齦等部份，注意口腔黏膜顏色是否改變，或口腔內外有不明原因的腫塊。

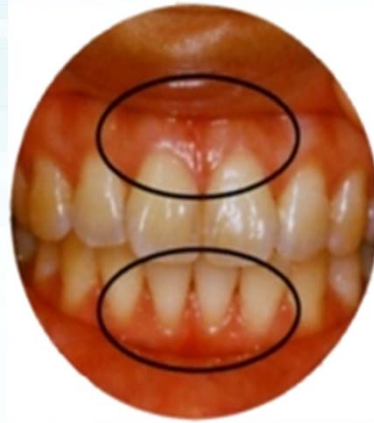


圖1：健康牙齦(牙肉)

口腔自我檢查



圖2、圖3 下顎前齒舌側有牙結石、牙肉浮腫

口腔自我檢查



圖4 齲齒 (蛀牙)

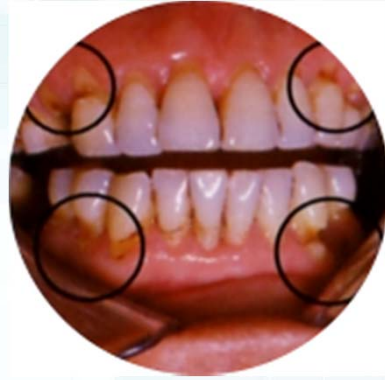


圖5 上下顎齒頸部磨耗

口腔自我檢查

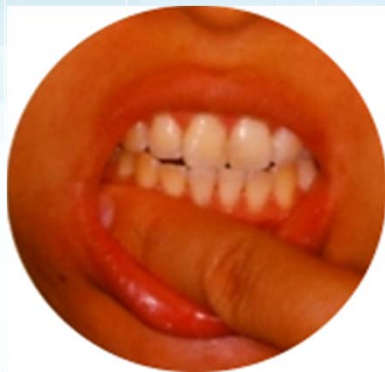


圖6 按摩牙肉



圖7 按摩面頰

檢查是否柔軟滑潤粉紅色，有無白斑、潰爛、粗糙、硬塊、突起物

口腔自我檢查



圖8 檢查面頰



圖9檢查舌側

檢查是否柔軟滑潤粉紅色，有無白斑、潰爛、粗糙、硬塊、突起物

口腔自我檢查

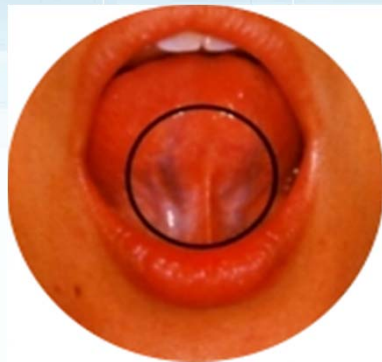


圖10 檢查舌底



圖11 檢查軟硬顎

檢查是否柔軟滑潤粉紅色，有無白斑、潰爛、粗糙、硬塊、突起物

口腔自我檢查

我的上顎牙肉狀況是：

- (1) __健康(粉紅色、薄薄的、刷牙時不會流血)
- (2) __浮腫、紅色
- (3) __有牙結石 ((2)(3)項可複選)

4 我的下顎牙肉狀況是：

- (1) __健康(粉紅色、薄薄的、刷牙時不會流血)
- (2) __浮腫、紅色
- (3) __有牙結石 ((2)(3)項可複選)

口腔自我檢查

我的口腔黏膜：((2)至(8)項可複選)

- (1) __健康(粉紅色、軟軟的有彈性)
- (2) __有白斑
- (3) __有菜花狀突起
- (4) __有潰爛
- (5) __有檳榔汁染色
- (6) __粗糙
- (7) __缺乏彈性
- (8) __好像有帶子綁住

口腔保健實作

口腔保健

牙刷的選擇方式及刷牙方法：

1. 選擇大小適中的牙刷。選擇牙刷時，建議使用較小的牙刷進行刷牙。以牙刷能靈活在口腔中刷到每顆牙每原則。若購買過大的牙刷，會造成某些角度刷不到之問題
2. 刷毛需柔軟有彈性。在刷牙過程中，刷毛會與牙齦接觸。若刷毛過硬會傷害到牙齦；若刷毛過軟，則部份牙垢不易清除。

口腔保健

常見錯誤刷牙方式：

1. 刷牙時過度用力，造成牙齦傷害。
2. 以橫向來回方式刷牙，無法有效清除垢物，同時亦會傷害牙齦。
3. 牙刷選擇不當，無法全面刷到每一顆牙。

口腔保健

貝氏刷牙法

步驟一	由右上頰側開始，刷毛與齒面成45度至60度，涵蓋一點點牙齦，兩顆兩顆來回的刷。
步驟二	用同樣的方法及順序，刷下排牙齒。由右下頰側開始。
步驟三	刷下排牙正中外側。

口腔保健

牙線使用方用

步驟一	截取約45公分的牙線纏繞在兩手中指上，牙線通過一手食指、一手拇指指頭上多肉的地方。兩指間保持一公分牙線。
步驟二	兩手指打直，指甲對指甲，把牙線帶進牙縫。
步驟三	將牙線成C型繃緊牙線的鄰接面，兩指同時上下運動。
步驟四	刮上排牙的後牙區時，使用兩食指，一手食指將嘴角及臉頰稍微撐開
步驟五	同步驟三，將牙線成C型繃緊牙線的鄰接面進行清潔。

自從戒/減嚼檳榔以來，我有什麼樣的改變？

戒檳的效益

戒/減檳讓我有甚麼樣的改變？

1. 個人健康方面
2. 人際關係方面
3. 經濟方面
4. 其他方面

期待下次再會