



**Faculty of Dentistry**  
The University of Hong Kong

Prosthodontics

# 口腔健康講座

林宇恒牙科醫生

香港大學牙醫學院臨床助理教授

修復齒科專科醫生





# 牙菌膜和牙石



Faculty of Dentistry  
The University of Hong Kong

Prosthodontics







## 牙齦炎(輕微牙周病)

牙齦邊緣紅腫

牙齦出血







## 牙周炎〈嚴重牙周病〉

### 前期

- 牙周袋
- 牙齦邊緣有膿液滲出
- 甚至長出牙瘡







## 牙周炎〈嚴重牙周病〉

### 晚期

- 牙周組織包括牙齦和牙槽骨會受到嚴重的破壞，以致牙槽骨萎縮，牙齒因而失去支撐，變得鬆動和出現移位，最後甚至脫落。







## 齲齒(蛀牙)

- 出現蛀洞
- 感到牙齒不適
- 蛀牙蔓延至牙髓，產生劇痛







## 蛀牙腳

牙齦和牙槽骨亦會慢慢萎縮，以致部分牙根外露





# 治療



Faculty of Dentistry  
The University of Hong Kong

Prosthodontics

## 洗牙和牙根刮治





# 治療



Faculty of Dentistry  
The University of Hong Kong

Prosthodontics

補牙



牙冠



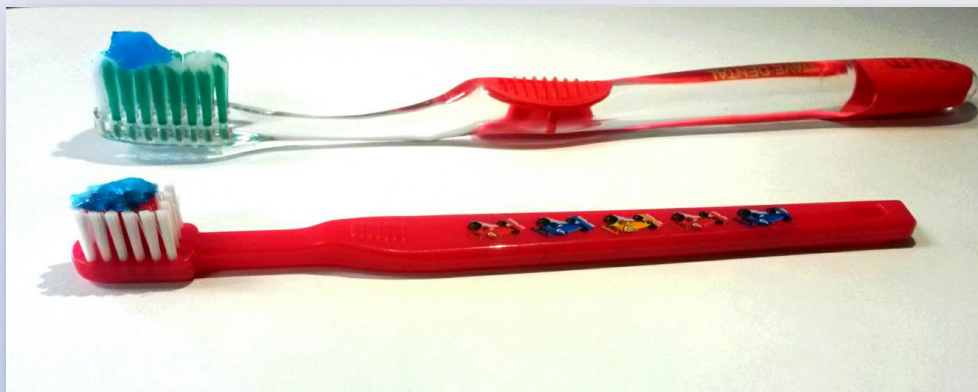
根管治療





# 預防口腔疾病

每天使用正確的刷牙方法及用含氟化物牙膏刷牙兩次



先刷下排牙齒的外側面，把牙刷斜放在牙齦邊緣，以兩至三顆牙齒為一組，用適中力度來回移動牙刷。



然後刷牙齒的內側面，重複以上動作。

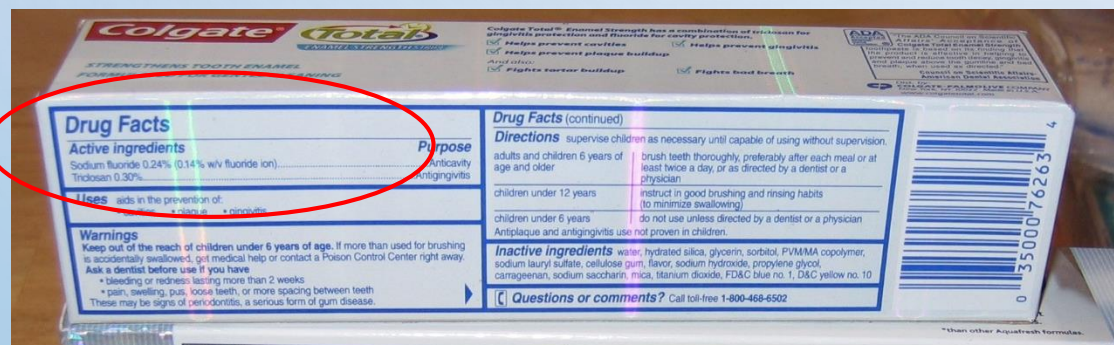


刷門牙內側面的時候，要把牙刷直立放置，用適中力度從牙齦刷向牙冠。



接著刷咀嚼面，把牙刷放在咀嚼面上前後移動。重複以上動作，清潔上排牙齒的外側面、內側面和咀嚼面。

(Adopted from Tooth club from the government of HKSAR)







Faculty of Dentistry  
The University of Hong Kong

Prosthodontics

# 預防口腔疾病

每天用牙線或牙縫刷清潔牙縫間的牙齒鄰面

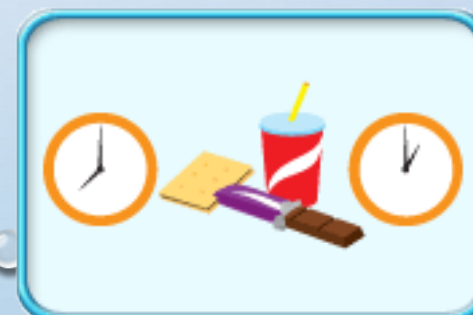
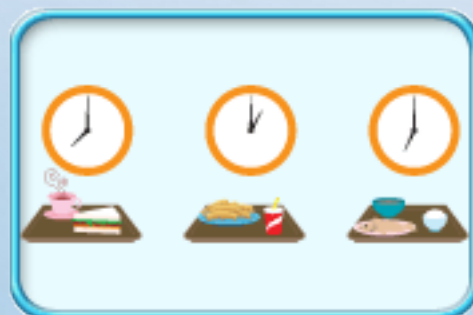
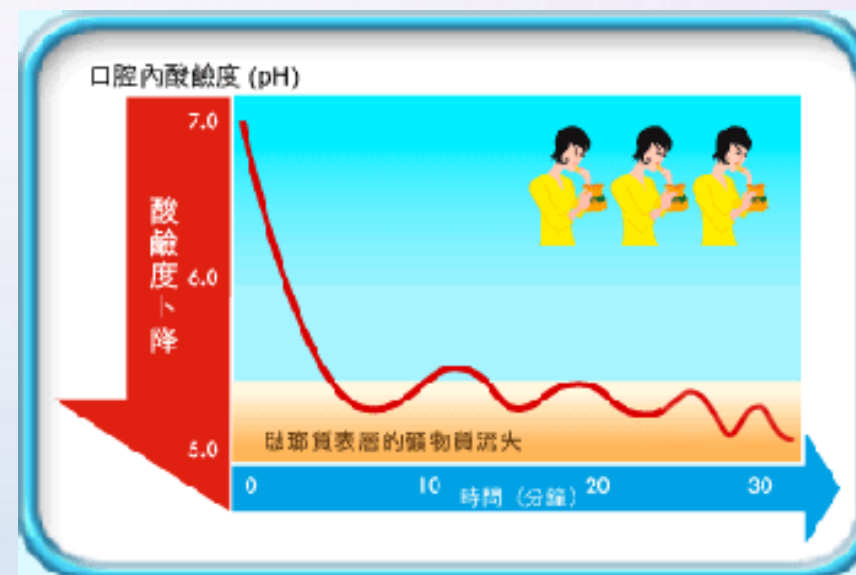
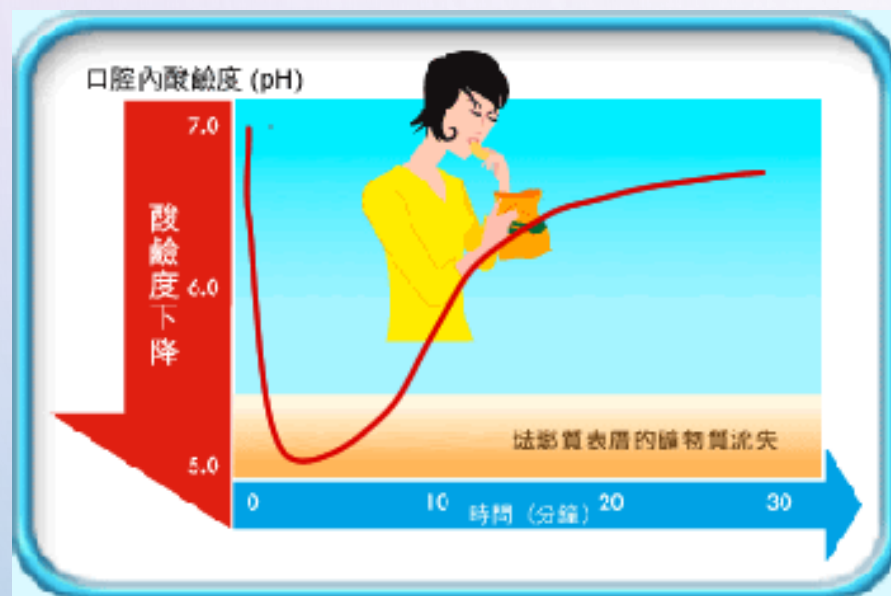






# 預防口腔疾病

- 建立良好飲食習慣：一天進食不多於5餐







## 預防口腔疾病

- 避免進食高糖份量和黏牙的食物
- 多咀嚼







## 預防口腔疾病

接受定期口腔檢查以便及早發現及處理口腔問題

