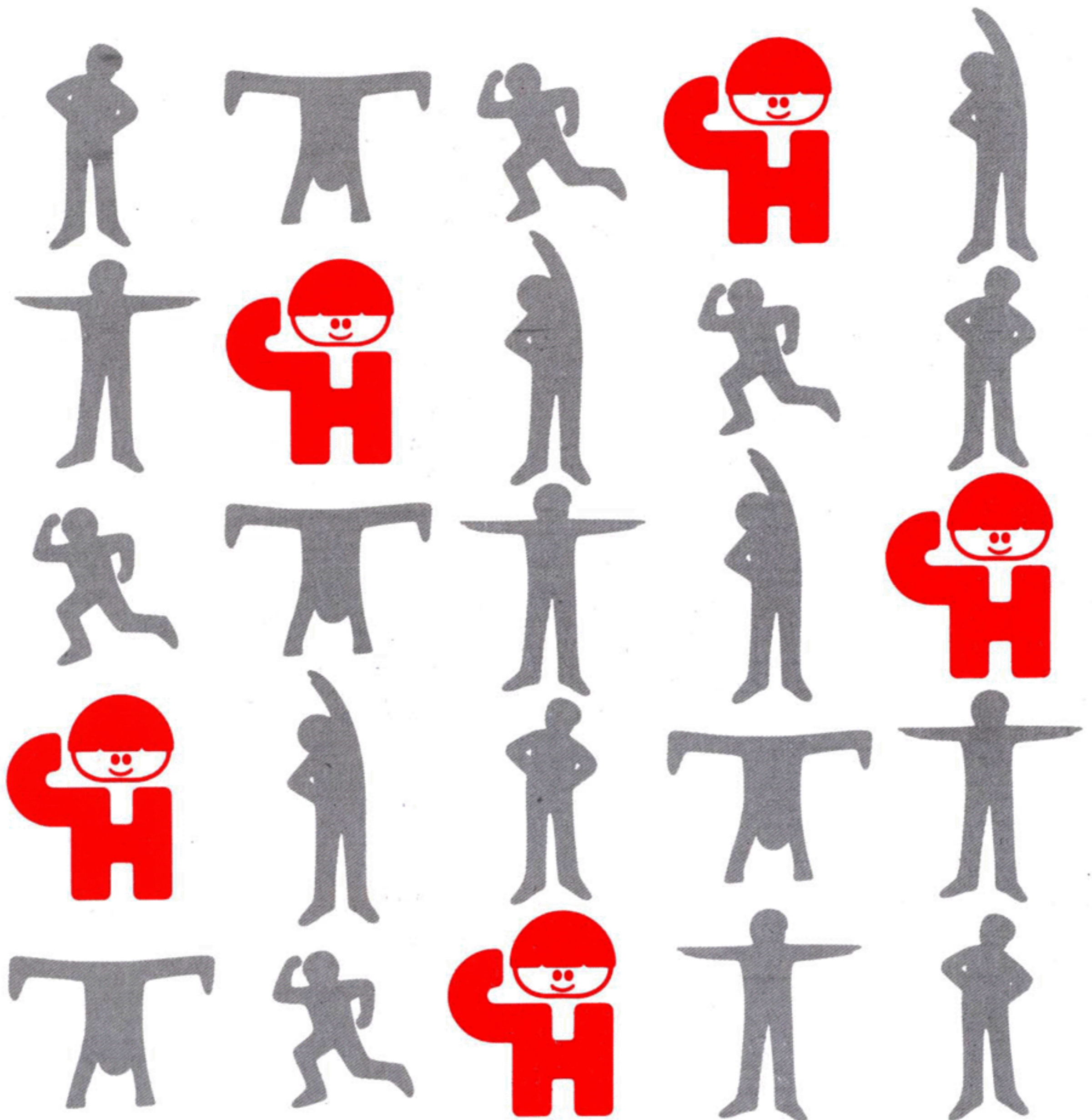


HONG KONG CHILDHEALTH FOUNDATION

香港兒童健康基金

DENTAL HEALTH IN CHILDREN

兒童及少年牙齒成長護理



HONG KONG CHILDHEALTH FOUNDATION
香港兒童健康基金

PATRON AND OFFICE BEARERS
贊助人及理幹事名單

PATRON
贊助人

Lady Wilson
衛奕信夫人

VICE PATRON
副贊助人

Mr. Henry Fong, MBE, JP
方潤華太平紳士

**HONORARY
LEGAL ADVISOR**
名譽法律顧問

Ms. Elsie Leung, JP
梁愛詩太平紳士

HONORARY AUDITOR
名譽核數師

Mr. Louis Fung
馮元志先生

BOARD OF TRUSTEES
基金信託人

Dr. the Hon. Henrietta Ip, OBE, JP (CHAIRMAN)
葉文慶議員

Mr. Chan Chok Wan (TREASURER)
陳作耘先生

The Hon. Mrs. Peggy Lam, MBE, JP
林貝聿嘉議員

Mrs. Ng Fong Siu Mei
吳方笑薇女士

President of the HK
Paediatric Society (Ex-official)
香港兒科醫學會會長



PATRON: Lady Wilson

贊助人：衛奕信夫人



The Hong Kong Childhealth Foundation organises at least one seminar each year to educate the public on different aspects of Child Health. This year it has decided to launch a seminar on dental health in children. The seminar will cover many aspects of the most common dental disorders and will, I am sure, be most helpful to parents who have young children. It will provide a valuable opportunity for them to hear the views and experiences of professionals in the field, who have a very wide range of knowledge.

I am sorry not to be able to attend this year's seminar, but hope that all of you able to be there, will find it both useful and worthwhile.

My sincere good wishes and thanks to all those involved in the Children Foundation for planning this event.

A handwritten signature in black ink that reads "Natalie Wilson". The signature is written in a cursive style with a long, sweeping underline.

Lady Wilson

目 錄

頁 數

1. 香港兒童健康基金簡介	5
2. 過往活動及未來計劃	6-8
3. 兒童及少年牙齒成長護理研討會節目表	9
4. 香港兒童健康基金主席致歡迎詞—葉文慶醫生	10
5. 主禮嘉賓衛生福利司致詞—周德熙先生	11
6. 香港牙醫學會會長致詞—黃殿春醫生	12
7. 香港兒童健康基金司庫致謝詞—陳作耘醫生	13
8. 研討會題目：	
牙齒正常的發育、替換及成長 —劉惠心牙科醫生	14-15
香港兒童及少年牙齒健康現況—調查報告 —湯翠明牙科醫生	16-17
蛀牙及牙周病的成因及治療 —左偉國牙科醫生	18-19
牙齒矯正 —林友港牙科醫生	20-21
牙齒美化 —戚傳輝牙科醫生	22-23
正確的口腔衛生護理—預防勝於治療 —龐天啓牙科醫生	24-25
特別的臨床個案討論 —陳祖貽牙科醫生	26-27
總結	
—香港兒童健康基金主席葉文慶醫生	28
—香港牙醫學會會長黃殿春醫生	29

香港兒童健康基金簡介

兒童是社會的棟樑，所以兒童須身心健康才可以正常地工作、學習、遊戲及渡過快樂的童年。因此，向市民大眾教育如何保持兒童健康，實為當前之要務，因為唯有健康的兒童才能長大成為健康的成人，將來能為社會作出貢獻。香港兒童健康基金便是基於這信念而成立，希望能達到以上目標。

方樹泉先生是發起設立香港兒童健康基金的热心人士，方先生於一九八六年六月廿七日來函本基金各信託委員囑咐吾等籌劃基金事宜，信中謂：

鑑於香港近年曾有不少畸型、弱智或殘廢之嬰兒出現，而嬰兒夭折率亦不算最低，這情況實令人關注。

要預防這種現象，斧底抽薪的辦法就是必須要從婚前、懷孕前後、出生前後之醫療教育下功夫，希望能預防、減少、或及早診治畸形弱智及傷殘的胎兒，符合了「預防勝於治療」的原理。

有見及此，茲建議請由葉文慶醫生領導，並聯同香港家庭計劃指導會林貝幸嘉執行總監及陳作耘醫生兩位熱心社會服務人士，共同組成「香港兒童健康基金」，從事向公眾人士推行此項教育，及給予市民正確的指導。

該香港兒童健康基金倘能組織成立，本人願意捐出港幣叁拾萬元以示贊助。此項捐款擬分三年支付。事屬善舉，請加以研究，希望付諸實行。」

本基金各位信託管委員深受方先生金石良言所鼓舞，在過去兩年內致力成立這香港兒童健康基金，又蒙方樹福堂基金率先慷慨捐助，成為本基金之主要捐贈者，託管會同人謹致萬分謝意。

本基金之宗旨目的如下：

- 一、促進兒科醫學知識的發展。
- 二、改善及提高現有的兒科醫療服務。
- 三、推廣兒童健康。
- 四、保障本港兒童福利。
- 五、為本港兒童發展提供有利的環境。

為達到以上目的，本基金將致力於：

- 一、改善兒童醫療服務。
- 二、提高本港兒童醫療及輔助醫療服務的醫學知識。
- 三、推廣兒童健康及促進兒童發展。
- 四、透過醫療、輔助醫療及其他途徑，預防及減低弱能兒童問題。
- 五、提高兒童健康教育。
- 六、提高本港圍產期健康的知識及有關的護理服務。
- 七、協助及鼓勵兒科醫學的研究，提高本港兒童健康。

要成功達致本基金所訂宗旨目的，實有賴各界志同道合之善長仁翁慷慨解囊，本基金謹呼籲全港所有關注兒童之人士與本基金聯絡，給予協助及指導，共同提倡兒童健康。

過往活動

(1) 香港兒童健康基金成立典禮 (1987)

一九八七年三月卅一日，下午二時半位於香港醫學聯會舉行。

(2) 標誌設計比賽 (1987)

本基金現用的紅色標誌，舉起右手象徵一位健康的號孩，正配合本基金之宗旨，是由一位十六歲女童黎少儀同學設計得獎。

(3) 香港兒童健康心理研討會 (1987)

目的是爲了各家長了解及注意兒童的身心正常發展，特邀請心理及精神科講師等專業人士作專題演講。內容包括兒童發育的基本概念，兒童期之正常心理發展，常見的心理問題及如何處理等等。並將研討會的內容印製成書派發給各家長參考。

(4) 裝飾兒科病房 (1987-88)

爲本港16間政府及資助醫院改善兒童病房，診所及急症室的環境，令兒童在留醫或就診時，能夠感到處身於一個平靜舒適的環境。這些改善包括派發兒童玩具，安裝彩色電視機及播放卡通片集，並設有圖書館，以供兒童使用，牆上更掛有卡通畫等等，以供欣賞，務求兒童感到歡欣快樂的心情下康復。

(5) 贊助教育兒童之電視節目「健康小荳芽」(1988)

主要內容是教導兒童認識個人營養健康及環境之重要性，例如飲食營養，衛生及環境污染等問題。

(6) 「成長路上」—香港青少年心智及體能研討會 (1988)

主要是探討今日香港的青少年身心發展現況，並討論如何促進青少年的身心健康，特邀請社會工作，醫學界及教育界專

業人士作專題演講，並將研討會中所提及青少年的心理、生理、社會環境狀況及學校、家長、青年工作的角色輯錄成書，以供大眾參閱。

(7) 「病童寄心聲」公開徵文比賽

爲了對現有醫療服務作進一步了解，故邀請全港留醫中或曾留醫過的病童訴說他們在這段期間的觀察和感受。得獎作品將會印製成一本小冊子供各界評賞，內容流露出豐富的感情，並畫有卡通圖畫介紹各病童的心聲。

(8) 售旗日 (1989)

一九八九年六月十日爲本基金售旗日，感激社會各界人士慷慨捐輸之下，本基金籌得善款達壹百萬元。

(9) 兒科護士獎學金 (1989)

頒贈給蔡潔珍小姐，她是一位美國公共衛生教育博士，並服務於兒科已有多年的註冊護士，亦曾到中國及英國講學有關兒童健康教育，獎學金壹萬元可以幫助她參加國際兒科會議，藉此她可以吸取更多經驗和知識，對香港兒童健康教育之推廣更大。

(10) 兒童及少年牙齒成長護理研討會 (1989)

定於十一月廿五日舉行，邀請牙科專業人士講述牙齒的問題，內容包括牙齒的發展、健康、牙周病的成因及治療等等，並將研討會的資料印製發行。

未來計劃

(1) 夢想成真 (1990)

現有很多兒童因患了重病，生命短暫，雖然醫學昌明，但藥物不一定可以成功醫治他們，因此，我們可以盡量幫助他們達到夢想，使他們的生命更美滿愉快。爲了此計劃進行得更完善，本基金特邀請資深的兒科專業人士作爲本計劃之顧問，預算首位受惠的兒童可在年底前實現。

(2) 學校體適能獎勵計劃 (1990)

本年底本基金贊助教育署體育組，舉行一項體適能獎勵計劃。抽取七千名年齡由六至十二歲的學童參加體能測驗，而本基金希望由明年開始，本計劃能推廣到全港學校所有學童參加。據初步決定，若有兒童體格低於水平，便鼓勵他們到政府兒科部門作全身檢查及作適當運動，務求使他們的體格能有正常的發展。

(3) 兒科醫生研究獎學金獎勵計劃 (1990)

本基金將捐贈一個研究獎學金給受訓之兒科醫生，以充實他們對兒科醫學知識，此舉將會使香港兒童健康間接地受惠。

(4) 印製及派發「兒童健康指南及兒童健康小冊子」(1990)

藉此指導家長們如何記錄及觀察自己孩子們的成長和健康情況。這特別對年輕及無經驗的父母幫助不少。

(5) 兒童哮喘研討會 (1990)

本研討會目的是教導父母對哮喘病的成因和病況有所認識。因爲要料理患病的兒童，最主要的是對哮喘有所了解，治療時能懂得怎樣與醫生合作，就可收到最佳效果。

研 討 會 節 目 表

司儀：王麗娜總幹事

研討會程序

9:00—9:30	登記	
9:30—10:00	開幕典禮及頒送紀念品 香港兒童健康基金主席 致歡迎詞	葉文慶醫生 周德熙先生
	主禮嘉賓衛生福利司致詞 香港牙醫學會會長致詞 致送紀念品	黃殿春醫生 周德熙先生
	香港兒童健康基金司庫 致謝詞	陳作耘醫生

研討會專題演講

10:00—10:15	牙齒正常的發育、替換及成長	劉惠心牙科醫生
10:15—10:30	香港兒童及少年牙齒健康 現況——調查報告	湯翠明牙科醫生
10:30—10:45	蛀牙及牙周病的成因及治療	左偉國牙科醫生
10:45—11:15	休 息	
11:15—11:30	牙齒矯正	林友港牙科醫生
11:30—11:45	牙齒美化	戚傳輝牙科醫生
11:45—12:00	正確的口腔衛生護理 ——預防勝於治療	龐天啓牙科醫生
12:00—12:15	特別的臨床個案討論	陳祖貽牙科醫生
12:15—12:45	公開討論	
12:45—1:00	總結	香港兒童健康基金主席 葉文慶醫生 香港牙齒學會會長 黃殿春醫生

歡迎詞

香港兒童健康基金

主席葉文慶醫生

所有幼兒護理工作者，如醫生、護士、教師、育嬰褓姆、父母親及監護人，都必須注意兒童的整體個人發展，兒童必須從小養成良好習慣，以致能愉快地長大成為社會棟樑，全人整體發展包括身體和心理兩方面，健全的身體包括肉身和牙齒的健康，香港兒童健康基金的目標之一是推廣兒童健康，因此我們與香港牙醫學會合辦這牙齒健康研討會。

牙齒是身體的重要部份，我們需要牙齒咀嚼食物，以維持生命，我們藉牙齒與人交談以便與人溝通，當我們笑的時候，會露出牙齒表達愉快的情緒，牙齒構成面部輪廓的一部份，外表給予別人第一個印象，牙齒脫落或呈黃黑色，都有礙觀瞻，令別人對我們的印象大打折扣。

壞牙對兒童健康有很大影響，我試舉以下的一些例證，蛀牙、斷齒，牙齒脫落不但影響儀容，而且構成嚴重的心理影響，他們會表現得窘迫，忸怩不安，缺乏自信及形成自卑的心理，嚴重的更會構成羞恥感及內向的性格，而且引致人際關係的破壞。

壞牙，牙痛引致咀嚼困難，使食物未加磨碎便吞嚥，至食物難以消化，壞牙及口氣能令食慾不振以及引起腸胃不適。

隨着時代的進步，人類的壽命也逐漸延長，活至八十歲以上也豪不稀奇，因此我們的牙齒需要恆久耐用，咀嚼的過程猶如一部機器的操作，牙齒需要承受咀嚼帶來的磨擦和壓力，因此我們必須小心及加倍照顧這“機器”，現代機器普遍壽命不超過十至二十年，對這部需要維持八十載的機器，我們須盡早加以注意及護理，早自胚胎期間，嬰兒尚在母體的時候，母親應進食大量含鈣質的食物，確保嬰兒能攝取足夠的鈣質，以保乳齒能健康地成長。

長大成人後才開始明白牙齒健康的重要性已太遲，因此作為家長及幼兒工作者必須盡早照顧兒童的牙齒，當他們開始懂事時，可能早至一至兩歲，我們必須開始教導他們養成良好的飲食習慣，少吃零食，多吃營養豐富的食物，確保牙齒健康及減少蛀牙的機會。

總括來說，最佳的教導方式是以身作則，幼兒有很強的模仿行為，因此這研究會不單教導兒童的牙齒健康，也教導成人養成良好的習慣，例如每天最小早晚擦牙，利用牙線清理牙屑，每年必須定期到牙醫診所作例行檢查，而不應待至牙痛才求診。

我們承蒙衛生福利司周德熙先生為我們作主禮嘉賓，牙醫學會各牙醫為我們講解更多更深入的牙齒護理的知識；各位家長於百忙中抽空蒞臨參加，使我們能成功地舉辦這次研討會。

我們特別感謝周德熙衛生福利司於百忙中撥冗蒞臨，周先生為政府衛生醫學界之行政首長，定能將本研討會之意見向當局反映，使本港的牙科服務能推向更高之水平。

於演講完畢後，將有時間作公開討論，若有任何疑問，歡迎提出討論，各專家定對提出的問題加以解答。

「兒童及少年牙齒健康」研討會

開幕典禮

衛生福利司周德熙太平紳士致辭

葉醫生、黃醫生、各位來賓：

我十分高興，今日能夠出席由香港兒童健康基金及香港牙醫學會合辦的兒童牙齒健康研討會的開幕儀式。

預防勝於治療，一般來說，假如兒童在幼年時已建立良好的牙齒衛生習慣，注意口腔清潔，便可以大大減少蛀牙和牙齒疾病的產生。要鼓勵兒童養成良好的習慣，家長們就必須對牙齒疾病的成因有認識，並應了解保持牙齒衛生的重要性。一直以來，香港兒童健康基金以及香港牙醫學會在推動本地兒童牙齒健康的工作上，不遺餘力，而經常與兒童接觸的人士，例如老師、衛生及護理工作者，對傳播健康訊息的工作亦鼎力支持，他們在促進香港兒童牙齒健康方面的努力，是值得欣賞的。

今日的研討會，既有效又實際地向各位家長、老師、衛生及護理工作者，提供有關兒童牙齒健康各方面的資料和意見。我深信藉着各位專家的講論，必定能使社會人士明白如何能透過本身及專業的護理，而達至牙齒健康。因此，這是一次十分有意義的研討會，我在這裏預祝研討會成功。

會長致辭

黃殿春醫生

香港牙醫學會會長

歡迎各位參加今次的“兒童及少年牙齒成長護理研討會”。香港牙醫學會一向致力推廣牙齒護理及口腔衛生常識，經常舉辦有關的講座和展覽活動，而良好的護齒習慣應該是自小培養，所以向兒童灌輸良好的護齒觀念和衛生常識等是十分重要。

本會與兒童健康基金合辦今次的研討會，希望藉着講解，發問及討論，讓社會人士能更深入了解牙齒成長及有關的種種問題，從而幫助兒童及青少年養成良好的習慣。

致 謝 詞

香港兒童健康基金司庫

陳作耘醫生

周德熙衛生福利司，黃殿春牙醫學會會長及各牙醫，各位來賓，承蒙列席者百忙中撥冗參加此研討會，本人謹代表香港兒童健康基金向各位致謝，我們特別感謝周德熙衛生福利司蒞臨為我們作主禮嘉賓，得悉他與我們同樣關心兒童牙齒健康及護理，我們倍感鼓勵。

我們再次感謝牙醫學會各成員及會長黃殿春牙醫給予我們無限支持，在彼此充誠合作，我們才能成功地合辦此研討會。我們謹誠懇希望此研討會能發揮提點作用，使更多市民能對此問題更加關注及認識及明白預防牙疾之重要性，使本港牙科服務能更推上一層。

最後，多謝報界各同人廣為報導我們的工作，使更多市民對牙齒護理有所關心。

最後，本人再次向各位致謝。

謝謝！

牙齒正常的發育、替換及成長 劉惠心醫生

牙齒的發育始自生命最早階段。當胎兒約十四個星期大，乳牙胚便開始鈣化。到嬰兒誕生後，他們的牙槽骨裏面，都有正在發育的牙胚。

出生約六個月後，下頷的乳中切牙開始萌出，到九個月大，上頷的乳中切牙亦長出。稍後，乳側切齒、第一乳磨牙、乳尖牙、第二乳磨牙會依次長齊。到三十個月大，多數嬰兒都會擁有二十顆乳牙。

乳齒萌長時間略表（表一）：

嬰兒出生後，恆牙胚也開始發育，長於日後替代乳牙的位置。到六歲至七歲間，第一恆磨牙會在口腔中長出。約在此時，下頷的乳中切齒會脫落，而恆中切牙便在此位置長出。恆牙是否能正常生長，主要視乎乳牙及發育空間所提供的闊度是否足夠恆牙生長。所有恆牙到十二歲時都應長齊，只有智慧牙通常在十八至二十五歲間才生長出來。

恆牙萌長時間略表（表二）：

牙齒不齊、牙冠發育不良、牙齒缺陷等情況，可以是先天因素或後天環境造成。發育中的牙胚受到生理及生化物障礙，亦會導致牙齒生長不美或不健全，如四環素染色、氟中毒、牙釉質不足等情況，便是其中的例子。先天及遺傳因素則包括發育不全、湊合、萌長、釘狀側切牙、牙齒及牙頷大小不一、凸頷及縮頷畸形等等；導至牙齒生長不理想的環境因素有齲、創傷、乳牙過早缺失及不良習慣如吮指。

要擁有一副美麗而健全的牙齒，在發育及萌長時期便需要特別注意。進行預防性的牙齒護理，以及出現毛病時盡早診治，都是保持牙齒健康的必要方法。

表一

Eruption Times of the Deciduous Dentition 乳齒長出時間表

		Central Incisor	中門牙齒	9—10(個月 Months)
Maxilla 上頷		Lateral Incisor	側門牙齒	10—12(個月 Months)
		Canine	犬 齒	16—19(個月 Months)
		1st Molar	第一臼齒	14—17(個月 Months)
		2nd Molar	第二臼齒	25—29(個月 Months)
	Mandible 下頷		Central Incisor	中門牙齒
		Lateral Incisor	側門牙齒	12—14(個月 Months)
		Canine	犬 齒	17—20(個月 Months)
		1st Molar	第一臼齒	15—18(個月 Months)
		2nd Molar	第二臼齒	24—27(個月 Months)

表二

Eruption Times of Permanent Dentition 恆齒長出時間表

Maxilla 上顎	Central Incisor	中門牙齒	6 — 8 (歲 Years)
	Lateral Incisor	側門牙齒	7½ — 9 (歲 Years)
	Canine	犬齒	9 — 12 (歲 Years)
	1st Premolar	第一小白齒	8 — 11½ (歲 Years)
	2nd Premolar	第二小白齒	8½ — 12½ (歲 Years)
	1st Molar	第一大臼齒	5½ — 7 (歲 Years)
	2nd Molar	第二大臼齒	10½ — 14 (歲 Years)
	3rd Molar	智慧齒	17 onwards
Mandible 下顎	Central Incisor	中門牙齒	6 — 8 歲 Years)
	Lateral Incisor	側門牙齒	6½ — 8½ (歲 Years)
	Canine	犬齒	8½ — 12 (歲 Years)
	1st Premolar	第一小白齒	8½ — 12 (歲 Years)
	2nd Premolar	第二小白齒	9 — 13 (歲 Years)
	1st Molar	第一大臼齒	5 — 7 (歲 Years)
	2nd Molar	第二大臼齒	10 — 13½ (歲 Years)
	3rd Molar	智慧齒	17 onwards

香港兒童及少年牙齒健康現況——調查報告 湯翠明醫生

香港首項牙齒健康調查於一九六零年進行，接着多項類似的調查亦相繼在六二、六八及八零年展開。為確定香港兒童及少年牙齒健康的基本資料，使現時教授的牙科教材更切合社會需求，香港大學兒童齒科及矯齒學系於八二年為十二歲的兒童進行牙齒健康調查，另於八六年為五歲兒童進行。

以下是反映兒童牙齒健康現況一些重要資料：

對象 計算參數	五歲大兒童		十二歲大兒童	
	華裔	華裔	非華裔	
齲、缺、補齒	3.20±3.92	2.76±2.59	1.66±1.96	
齲齒	2.93±3.72	2.12±2.22	0.45±0.88	
缺齒	0.04±0.27	0.10±0.40	0.03±0.17	
補齒	0.23±0.88	0.54±1.21	1.18±1.60	
未看過牙醫的 兒童百分比	72.2%	31.2%	3.0%	
刷牙次數				
—不刷	2.5%	0.5%	—	
—每日一次	60.1%	59.0%	22.8%	
—每日多過一次	35.2%	39.5%	75.9%	

自一九六一年起，香港政府在食水中注入氟化物，使兒童的牙齒得到一定的保護，在上述調查報告中，兒童有齲齒、缺齒及補齒的數字偏低，足以反映這一點。五歲及十二歲的華裔兒童看牙醫的主要原因是為拔牙，而十二歲的非華裔兒童則為定期檢查。華裔兒童沒有定期作預防性的檢查。非華裔兒童看牙醫的比例，較華裔的高，由此可見他們較注意牙齒保健。

報告發現，家長是否注意孩子的牙齒健康，主要受着經濟狀況、教育水平的影響；以及有錯誤觀念認為乳齒是不重要的。香港政府推行的學童牙齒護理服務，在一定程度上照顧到小學生的牙齒健康。把公共牙齒護理服務推廣至學前兒童及中學生，現時尚不是適當時候作出任何重大決定。不過，政府宜向市民推廣牙齒健康教育，使兒童及家長增加牙齒保健的認識。

筆記欄

兩種最常見的牙科病

甲) 齲病

——致病因素

i) 環境——組織硬化 (牙齒表面)

ii) 細菌

iii) 養份——糖份

iv) 時間

——牙斑

物理特性

對形成齲病的影響

——治理

i) 牙科修復術

簡單充填

根管治療

牙冠與牙橋

ii) 預防

正確口腔衛生護理方法

刷牙與牙線潔牙

定期檢驗牙齒

口腔預防術

乙) 牙周病

——致病因素

i) 疏於護理牙齒

ii) 細菌

iii) 環境

iv) 時間

v) 其他

——牙斑

對形成牙周病的影響

——治理

i) 診療牙周

牙根磨平和深向刮治

口腔衛生指導

穩定殆面

ii) 預防

正確衛生護理方法

刷牙與牙線潔牙

定期檢驗牙齒

口腔預防術

筆記欄

牙齒矯正，即是俗稱「箍牙」，其作用並不祇是把不整齊的牙齒矯正整齊，而對牙齒和口腔健康都有很大的幫助，例如咬合、說話、咀嚼食物的功能等等。

箍牙的方法大約有兩種：

第一種是用比較效率高的固定牙箍，而第二種是用較簡單的活動膠托方法。

牙齒矯正最理想的年齡是青少年成長發育期間，大約在11至14歲之間，即是在換齊恆齒之後，而成年人矯齒則需時較長。牙齒是否適合矯正就視乎牙肉和口腔是否健康。

箍牙期間，病人須小心護理牙箍，鋼線及用心把牙齒刷得清潔，避免吃較硬及黏性的食物，如骨類、蟹、硬殼果和香口膠等食物，以免把牙箍咬脫及將鋼線損壞。

病人如想盡快達到理想的效果，就應和醫生合作，依時復診，依照醫生所指示，如有須要時戴用橡筋或頭箍。矯正所需時間一般情況下是18至24個月，每4至6星期作一次檢查牙箍，直至完成為止，之後把牙齒戴上固定器，以防止牙齒變回原來的位置。

筆記欄

定義

牙齒美化學是一門特別著重病者美觀的醫學，而且較其他口腔學更能兼收藝術與科學於一身，因以得名。從事牙齒美化學者，必須細心體察每名病者的問題，照顧每名病者的獨特需要，加以護理。牙齒美化學蘊含最完美的口腔學藝術，其護理重點並非犧牲效用以遷就美感，而是以效用為本，在外觀上加以美化。

有很多種治療方法，都可以大大改善病者的笑顏，包括特別用於覆蓋、漂白、修補和正牙護理的黏固技術。

黏固技術是最常用的美化療程，能在相當短的時間內取得顯著效果。黏固療程所用的材料是複合樹脂。這種材料的用途十分多樣化，而且簡單易用，並允許牙醫達成多種美容效果。具體而言，我們可以控制材料的色調、值、強度、透明度、外形和形狀，以充填破爛、蛀孔或破裂的牙齒，或用於覆蓋變色或染污的牙齒。

在較為嚴重的病例，可能需用分層罩。需使用分層罩的指徵包括結構性和牙形缺損，以及色澤上的缺陷。

牙形出現問題的原因包括：

1. 因齲病、創傷和發育不全導致牙體結構缺損
2. 遺傳缺損，例如釘狀側切牙
3. 牙齒大小偏差、有間隙和整個牙列不緊密排列
4. 牙齒錯位

色澤缺陷的原因包括：

1. 四環素染色
2. 氟中毒
3. 鈣化不全
4. 牙齒老化
5. 根管治療後變色
6. 創傷

罩有很多種，分爲可供牙醫在手術椅前調製的直接材料，以及由牙科實驗室製造的間接材料。

分層罩的優點

分層罩可爲病者帶來即時的美觀效果。如用直接製成罩，祇要一次就診便可完成，用間接製成罩則需要兩次。安裝罩的價錢相當於安裝金屬烤瓷冠的一本至三分之二。與大幅磨除牙體供牙冠製備的方法比較，這種方法保守得多。相對而言，這療程並會產生痛楚感覺。分層罩便於修補和更換。

漂白和改色

漂白是另一種用於處理變色或染色牙齒的方法。這方法使用一種化學氧化劑superoxyl(30%過氧化氫)，在隔離和熱激活下敷於變色牙齒。漂白可使牙齒的染色程度變淡，但不能使該牙齒與鄰近牙齒的色調完全相同。此外，漂白祇宜用於成人，因爲實驗證明，兒童的牙齒對這種療程太過敏感。

受控的酸性浮石改色法是在隔離下，用浸了18%鹽酸的浮石擦染色的牙齒，以改正染色情況。

凡不能用複合樹脂或其他直接充填物修復的完全破爛牙齒，均應使用烤瓷冠或Dicor冠(可鑄瓷冠)。這方法的美感效果極佳，有時甚至難以從一排牙列中分辨出哪個是牙冠。

固定牙橋和可拆除部份義齒是牙科修復術用品，用於替換缺失的牙。傳統的固定牙橋要求在橋基牙加蓋，作爲固位體，使所有以此方式修復的牙齒都可在各方面作大幅修改，因此一般的效果都十分良好。

鑄造黏合牙橋(Maryland牙橋)是黏結於橋基牙釉質的牙橋，在多方面較傳統的牙橋優勝，特別是用於兒童和青少年時的效果更覺顯著。其優點包括製備要求極低、不需使用麻醉劑、印模技術簡化，以及幾乎可倒轉療程進行。

部份義齒適用於長列或廣泛分佈的無牙部位。兒童用的可拆除部份義齒可設計爲易於修改，以配合兒童的成長和牙齒發育。

正牙護理

進行正牙護理，必須以構成健康、機能完善和美觀的穩定殆面爲目標，因爲大部份病者選擇正牙護理，目的都是使牙齒美觀。

從政府在1981及86/87年間的兩次調查報告中，六歲學童均有3隻蛀牙。這是一個非常嚴重的問題。爲了避免問題繼續發生，而在座各位都很關心學童牙齒健康，在這裏我把個人的意見提出來給各位參考，希望可以幫到他們怎樣預防蛀牙，令到每一個學童都有健康的牙齒。

我所講的有兩個目的：第一是要減少貴學童牙痛的困擾。第二是要指出乳齒因太腐爛而被提早脫掉，所帶來的不良後果。

首先，爲甚麼會有蛀牙呢？蛀牙又是怎樣形成的呢？

蛀牙，並不是如一般人認爲，是遺傳得來的。「我祖父、祖母他們都戴假牙，沒有真牙吃東西。我的爸爸、媽媽年青時已有蛀牙，有好幾隻牙因爲腐爛到無法修補而被脫掉。看來我也是劫數難逃了！」這是個非常錯誤的觀念。其實，蛀牙是後天形成的。換言之，是人爲的。

蛀牙的成因，是由於積聚在垢膜中的細菌，利用食物中所含糖份，製造酸素。酸素侵蝕牙齒，就形成蛀牙。

垢膜，俗稱牙屎。吃食物後沒有擦牙，食物的碎屑黏在牙齒表面，與口腔內的細菌結合，形成一層肉眼很難看到的薄膜。

牙齒的咀嚼面（咬合面），是凹凸不平，有很多牙紋。尤其是在中央部份，牙紋相聚成深谷處，形成垢膜。其次是牙縫，亦即是牙與牙之間相連部份，亦很容易積聚垢膜。就是牙齒光滑部份，例如近面頰及近舌頭部份，牙齒表面都很光滑，垢膜比較難於積聚。但若果我們的口腔衛生做得不好，垢膜亦會在光滑牙面上積聚。

蛀牙，並非由食糖果的份量來決定，而是由食糖果的次數及糖果的黏性度而定。如果一日內食幾次糖，細菌就有多些機會製造酸素，侵蝕牙齒。黏性愈強的糖果，愈容易蛀牙。例如龍鬚糖、花生糖、酥糖、朱古力等，都是黏性特強的，黏附在牙齒表面的時間也就特別長，細菌就有多些時間製造酸素，牙齒被侵蝕範圍也就愈廣、蛀洞也就愈深了。因此，我們應規勸家長對學童的日常飲食習慣重視。

含高糖份的食物盡量少食，或者用其他食物代替。（參看圖表）

蛀牙食物

雪糕，朱古力

果乾（芒果）

糖果、甜餅、蛋糕

罐頭果汁、汽水

菠蘿飽、雞尾飽

麵飽夾花生醬及果占

非蛀牙食物

薯片，黍米片

新鮮生果

爆谷、花生、果仁

新鮮果汁

全麥麵飽

漢堡飽、腿蛋治、油條、白粥

家長要把食物的質素放在營養方面。通常有營養的食物，不單只有益健康，亦不會造成蛀牙的。

注意營養，不食甜零食，可以減少蛀牙。而有良好的口腔衛生，亦是對牙齒健康有莫大的幫助。

除了用含氟牙膏擦牙外，選擇牙刷亦很重要，牙刷的柄過份彎曲，刷頭太大、刷毛太硬、又或是刷毛參差不齊，用得太久亦不更換一個新牙刷，都會造成牙肉損傷，甚至損害琺瑯質的。一枝標準的牙刷，是柄要直，刷頭像一元硬幣般大小、刷毛要柔軟，並且齊整。

9歲以下的學童由於手指不靈光，是不能夠有效地清除垢膜，最好由家長幫他們擦牙。替學童擦牙及正確的擦牙方法及怎樣用牙線，這裏兩位口腔衛生學家稍後會作示範。

要學童完全不吃甜食物是非常困難的。但我們可以提議給家長，盡量把甜食作為飯後甜品，或者在特別節日或生日會時吃。在家中吃完甜品，應該立即擦牙。若果因環境或情況不容許立即擦牙，應該可以含清水或茶於口中，運用面頰肌肉及舌部的運動一段短時間，然後吞掉。

要知道，要改一個形成已久的習慣，是很難的。我認為從小教育兒童，不要有食甜零食的習慣，培養他們有良好的口腔衛生。這方面有賴各師長及學童家長、親友的通力合作，給他們有適當的食物，並且要以身作則。

總括來說，請各位記着以下的護齒四則：

- 1) 每日早、晚、飯後用氟素牙膏擦牙。
- 2) 要吃有營養及多元化的食物。
- 3) 盡量不吃或少吃甜零食。
- 4) 定期檢查牙齒。

能夠徹實地做到以上四點，貴學童能夠一生受用，不會因蛀牙帶來的牙痛，或乳齒因太爛而要過早脫掉，造成咬合不正的困難，而有一副健康潔白的牙齒。

本題目是討論三種不同臨床情況的處理方法。

奶瓶齲

這是一種兒童所患最嚴重而損害又最快的齲病。如不盡早診治，損壞了的牙齒會越來越腐爛，致使疼痛的感覺和膿腫。引發這種齲病，與小孩長時間吮吸盛載糖水的奶瓶或有甜味的假奶咀（特別在睡覺時）有密切關係；此外，長時間以母乳餵育嬰兒亦會導致同樣問題。受影響的牙齒通常是上頷的前牙及第一乳磨牙。要預防此嚴重牙患情況，奶瓶只應當作餵育工具，而不應為了使嬰兒安靜而讓他吮吸。不應用以盛載帶糖份的液體，亦不應在睡覺時餵食。嬰兒出生一年後，家長應停止使用奶瓶。

受創傷的前牙：撕脫

萌長中恆切牙的撕脫情況，通常在七至十歲發生，原因主要由於跌倒、打架及運動時不慎而引致牙齒受傷。受擊的牙齒通常只有一顆，但有時會有多顆撕脫。脫落的牙齒可植入原位，然後用牙夾固定。這種治療方式能否成功，主要視乎牙齒受傷與診治相隔的時間，以及脫落牙齒的保存情況而定。最理想是受傷後立即把牙齒儲存在一個適當的媒體中（如唾液、鹽液或牛奶），在兩小時內植回原位。為此，凡遇到此情況，家長或老師應拾回兒童脫落的牙齒，並儲存在上述其中一種媒體中，立即帶小孩去看牙醫。上述方法並不適用於乳牙脫落的重植。

兒童病者不合作的處理方法

欲要良好護理牙齒，兒童本身及家長必需充份合作。兒童在治療過程中出現不合作行為，可能有許多原因，如害怕、年紀少、受家長嚇怕、虛弱或身體有缺陷。一般來說，如果多次帶小孩看牙醫，使之認識口腔護理，習以為常，四歲以上的兒童大部份都會是乖的病者。避免兒童對看牙醫產生恐懼感，最重要是父母帶小孩第一次看牙醫時，應盡量表現輕鬆，在言語中，避免把看牙醫當作不好的事情，並千萬不要用牙齒治療（如拔牙）作為恐嚇兒童的手段。現代的牙科醫生多使用麻醉藥及橡皮障分離法，讓兒童護理牙齒時不再感到痛苦。對年紀太少或殘廢的兒童疾病，通常以鎮靜劑或一般的麻醉藥進行治理。

筆記欄

總 結

葉文慶醫生
香港兒童健康基金主席

以上數位牙科醫生已從不同角度對兒童牙齒健康及發育提供寶貴意見，重要的是我們不單緊記我們所學到的，應廣告各親友，而最重要的是回家實行，學以致用，以身作則，基於公開討論時間短速，我們在此未能回答你們每一個問題，不過我相信，若有任何疑問，你們的牙醫一定樂於詳細解答，若你們尚未參觀這現場展覽，於會後懇請留步參觀。

本會將奉送列席者書籍乙本及參加證書，這書本提供更詳盡資料以備參考，而本會為表示欣賞你們對兒童健康的關注及支持，將奉送一紙參加證書，以示鼓勵及致意。

香港兒童健康基金將會繼續提供不同服務促進兒童健康，每年將舉辦最小一次不同題目的研究會，不久的將來，我們將舉辦「幼兒哮喘的護理」，請你們將本會的訊息帶給各親友，以便更多的家長及兒童受惠，下一代兒童因而得益不淺，使新一代能更活潑健康地成長。

結 語

黃殿春醫生
香港牙醫學會會長

今日的“兒童及少年牙齒成長護理研討會”經已完滿結束，相信大家對牙齒護理及口腔衛生常識，已有一個較為深入的了解及概念。在此，謹希望各位能將今日的研討訊息傳播開去，令更多兒童及青少年重視牙齒健康及口腔衛生的常識，從而養成良好的習慣。

筆記欄

捐款通知書

DONATION OF FUNDS

We need your financial and moral support to be able to achieve these aims & objectives. Please write to us to give us your views on the deficiencies in childhealth services and/or send donations to support us.

Cheque should be made payable to: "HONG KONG CHILDHEALTH FOUNDATION", and returned with the donation form. Donation of HK\$100 and over is Tax Deductible.

香港兒童健康基金需要閣下之贊助及支持方能達到宗旨及目標。請踴躍提供寶貴意見及慷慨捐款。
支票抬頭請寫：「香港兒童健康基金」，連同捐款通知書寄回。捐款超過港幣壹佰元可以扣稅。

日期：_____

Date _____

香港兒童健康基金司庫
香港中環威靈頓街14-24號
威靈頓公爵大廈8樓

To: The Treasurer
Hong Kong Childhealth Foundation
8/F Duke Wellington House
14-24 Wellington Street,
Central, Hong Kong.

本人／吾等贊助香港兒童健康基金之宗旨
及工作，特捐贈港幣_____圓正，
請發收據為荷。

I/We would like to support the work of Hong Kong
Childhealth Foundation, enclosed is my/our cheque
for the amount of HK\$ _____ Please
acknowledge the donation by your return receipt.

捐贈人：_____

Name of Donor: _____

地址：_____

Address: _____

電話：_____

簽名：_____

Tel: _____

(Signature) _____



香港兒童健康基金

Hong Kong Childhealth Foundation
8/F Duke Wellington House
14-24 Wellington Street,
Central, Hong Kong.

筆記欄