

# 健康從齒開始

## 孕媽由齒開懷



**受訪對象** 中華民國牙醫師公會全國聯合會口腔衛生委員會執行長 郭文傑  
**文字撰寫** 黃倩茹

每年3月20日是世界口腔健康日（World Oral Health Day），源自於世界牙醫聯盟在2007年時，為了提升全球對口腔健康照顧的重要性而設立。其包含了「健康成人應有32顆牙齒與0蛀牙」、「幼兒應有20顆乳牙」和「年長者於晚年應至少有20顆天然牙」的寓意，希望藉此提醒全球人民要保護、愛護自己的牙齒健康。

### 口腔健康週開跑 孕婦幼兒免掛號費

口腔健康與全身健康息息相關，為響應「世界口腔健康日」的理念，衛福部與中華民國牙醫師公會全國聯合會攜手合作（簡稱牙全會），自今（2026）年4月1日至4月15日舉辦「2026年口腔健康週——孕婦嬰幼兒親善愛心牙醫院所」活動，針對懷孕婦女、嬰幼兒及15歲以下青少年，於活動期間持健保卡至貼有「孕婦嬰幼兒親善愛心牙醫院所」貼紙之牙醫診所或醫院牙科部就診，可享免掛號費之福利。

牙全會口腔衛生委員會執行長郭文傑醫師表示，婦女在懷孕期間因體內賀爾蒙改變及進食頻率增加，牙齦容易紅腫發炎，若因口腔發炎影

響到進食及營養攝取，就會影響到胎兒的健康發展，因此在「媽媽手冊」中，除了提醒孕婦定期產前檢查，同時也叮囑準媽媽們需安排定期口腔檢查。目前全民健康保險提供婦女在懷孕期間，每3個月就可以接受一次牙結石清除（洗牙）的服務，預防孕期常見的牙齦炎與牙周病。

### 從小培養好習慣 口腔健康一輩子

實證指出，使用含氟漱口水（漱口水中氟化物濃度高於市售的漱口水）可有效降低齲齒率。目前衛福部除針對兒童提供牙齒塗氟、恆牙第一大臼齒窩溝封填補助外，還積極推動「國小學童含氟漱口水防齲計畫」，在學校學期中為孩子提供每週一次含氟漱口水，平等地照顧全國每一位



透過潔牙比賽的推廣，鼓勵學童養成良好的口腔保健習慣。

兒童。同時也鼓勵學校推動自然均衡飲食、減少游離糖 (Free Sugar) 的攝取，從飲食開始照顧口腔健康。

為了宣導學童培養正確的潔牙習慣與知識，衛福部多年來也與教育部及牙全會攜手合作，在校園內推行「督導式潔牙」，安排老師在場督導，確保每一位學童用餐後都能確實潔牙。同時盛大辦理全國國小學童潔牙觀摩比賽，於每年4-6月間舉行縣市賽，再集合各縣市前三名隊伍於10月時舉辦全國競賽。牙全會郭文傑表示，透過潔牙觀摩比賽，推動各校培育潔牙隊、潔牙天使，逐步培養學童養成良好的口腔保健習慣。此外，近年來也結合多媒體視覺行銷舉辦「潔牙微電影觀摩賽」，以臺灣電影界金馬獎的高規格，選出最佳男主角、最佳女主角、最佳配樂等獎項，讓青少年發揮多元才藝，吸引更多學童參與，成功的讓更多人開始重視口腔健康。

「健康的口腔不僅能減少齲齒、牙周病等口腔疾病發生，亦能降低因口腔問題引發的系統性疾病風險，提高生活品質。」在2026年口腔健康



透過潔牙比賽，鼓勵學童手繪海報發揮創意，宣導相關的潔牙衛教知識（本圖為彰化縣社頭國民小學得獎作品）。

週特別關懷懷孕婦女、嬰幼兒及15歲以下青少年的口腔健康，就是希望能達到「從小保護牙，老來不缺牙」的圓滿目標。郭文傑也特別提醒大家，「愛牙四守則」是：早晚潔牙、定期檢查、使用含氟牙膏與含氟漱口水、均衡飲食。在生活中落實這些好習慣，讓口腔常保清潔，是維護全身健康的基石。MOHW



### 特別誌謝

中華民國牙醫師公會全國聯合會口腔衛生委員會  
執行長 郭文傑