

從小保護牙 終身不缺牙



保護牙齒5部曲

1 氟化物使用

使用方式	清潔方式
含氟牙膏	使用 1000 ppm 以上之含氟牙膏及搭配正確的潔牙方式，能有效預防齲齒的發生。
專業塗氟	由牙醫師在牙齒表面上塗氟化物，以保護牙齒。
含氟漱口水	含氟漱口水正確使用方式：要上上、下下、左左、右右充分漱動 1 分鐘，漱後 30 分鐘內不進食（含喝水、漱口等）。
氟錠	於牙齒發育的年齡（0-13 歲）給予適量的氟錠，必須遵照牙醫師建議使用。
氟鹽	衛生福利部推動以食鹽加氟的方式結合飲食來預防齲齒的發生，消費者可以自行選購。

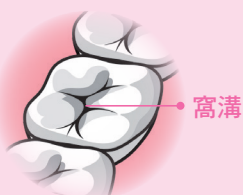
• 小叮嚀：氟錠氟鹽不可同時使用。

2 窩溝封填

什麼是窩溝？

窩溝是指牙齒表面上凹凸不平的部分，如下圖：

施作前



施作後



為什麼要做窩溝封填？

在牙齒表面上，有許多比牙刷刷毛還細小且不易清潔的窩溝，即使使用牙線或再細的牙刷刷毛仔細刷牙，也無法清潔，容易堆積食物殘渣和細菌，可能造成齲齒。

窩溝封填是用來保護牙齒表面上的微小裂溝隙，因為封填後，窩溝封劑形成保護膜，將食物殘渣和細菌阻擋在外，使牙齒更容易清潔且不易齲齒。

3 長牙就要立即看牙 (定期看牙醫)

▶ 長牙就可以每 3-6 個月至牙醫院所口腔檢查

4 我的餐盤

聰明吃・營養跟著來



- 每天早晚一杯奶
- 飯跟蔬菜一樣多
- 每餐水果拳頭大
- 豆魚蛋肉一掌心
- 菜比水果多一點
- 堅果種子一茶匙

圖片引用衛生福利部國民健康署 - 我的餐盤手冊

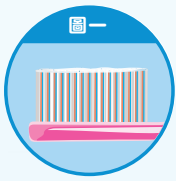
- 目前全面補助學童施作恆牙第一大臼齒窩溝封填。施作年齡條件：72 個月 ≤ 就醫年月 - 出生年月 ≤ 144 個月
- 補助方法：持健保卡到健保特約院所



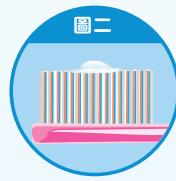
潔牙列車

5 正確潔牙

- ▶ 1天至少要2次（睡前那次最重要）
- ▶ 餐後及睡前都要使用含氟牙膏潔牙（含牙線及刷牙）
- ▶ 年齡有別的潔牙技巧與父母協助潔牙的方式，如表一
- ▶ 0-3歲與3歲以上含氟牙膏的使用量。（如下圖一與圖二）



0-3歲含氟牙膏
使用量為少於薄薄一層或小於米粒大小
（約0.1g牙膏量）



3歲以上含氟牙膏
使用量為豌豆大
（約0.25g牙膏量）

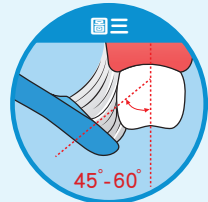
表一

年齡	刷牙方式	父母（照顧者）協助潔牙的方式	搭配
0~3歲	水平來回刷	照顧者負責潔牙（紗棉布 / 牙刷）	• 使用牙線（棒） • 1000 ppm 以上含氟牙膏（使用量如圖一） • 塗氟
3~6歲	水平來回刷	小朋友刷1遍，照顧者再完整刷1遍	• 使用牙線（棒） • 1000 ppm 以上含氟牙膏（使用量如圖二） • 塗氟
6~9歲	學習貝氏刷牙法	小朋友刷1遍，照顧者加強重點（恆牙大臼齒及門齒）	• 使用牙線（請照顧者協助） • 1000 ppm 以上含氟牙膏 • 含氟漱口水 • 窩溝封劑
9~18歲	貝氏刷牙法	小朋友自己刷，照顧者督導	• 使用牙線 • 1000 ppm 以上含氟牙膏 • 含氟漱口水 • 窩溝封劑

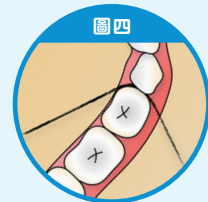
● 小叮嚀：1. 若擔心0-3歲幼童誤食過多牙膏，可於潔牙後使用潔淨紗布擦拭牙齒，可減少誤食情況
2. 在家亦可由照顧者或同儕執行督導式潔牙

貝氏刷牙法：

- ▶ 使用軟毛牙刷
- ▶ 兩顆兩顆來回刷
- ▶ 牙刷與齒面呈現45°~60°（如圖三），涵蓋一點點牙齦。



牙刷與齒面呈現45°~60°



將牙線拉成C字形

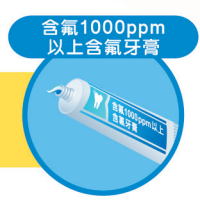
校園督導式潔牙

含氟1000ppm以上牙膏+督導式潔牙=實證醫學上有效預防齲齒

重點

學童各自坐在座位上，維持防疫安全距離，在老師和同儕的督導下進行潔牙。

餐後潔牙五大工具



刷牙漱口後請打卡

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086