

從小保護牙齒 老來不缺牙



2要

2不

要：餐後睡前要刷牙，一天至少刷兩次

要：要使用 1000ppm 以上含氟牙膏、含氟漱口水、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查

不：少吃甜食及含糖飲料

不：不要與其他人共用餐具避免口水互相接觸

保護牙齒5部曲

1 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

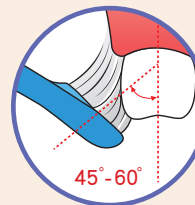
2 正確潔牙

- ▶ 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：

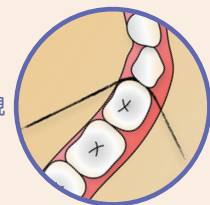


貝式刷牙法：

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



圖三：
牙刷與齒面呈現
45°~60°

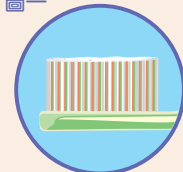


圖四：
將牙線拉成
C 字形

牙線使用：

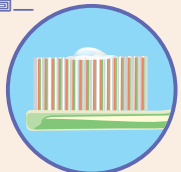
使用方式	清潔方式
1. 取 45 公分牙線 2. 將牙線兩端輕輕繞於雙手中指 (不可過緊使手指充血)。 3. 雙手中指、無名指及小指握住牙線，雙手翻轉並將牙線拉緊，各以食指與拇指穩住牙線，中間露出約 1-2 公分。 4. 以雙手拇指與食指來操作牙線進行清潔。	1. 牙線緊貼著牙齒鄰接面。 2. 拉成「C」字形 (如圖四)。 3. 短距離上下刮 4. 清潔乾淨時會發出「嘎吱」的聲響。

圖一



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 0.1 g 牙膏量)

圖二



3 歲以上含氟牙膏
使用量為豌豆大
(約 0.25 g 牙膏量)

表一

年齡	刷牙方式	父母 (家長) 協助潔牙的方式	搭配
0~3 歲	水平來回刷	家長負責潔牙 (紗棉布 / 牙刷)	● 使用牙線 (棒) ● 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) (如圖一) ● 塗氟
3~6 歲	水平來回刷	小朋友刷 1 遍，家長再完整刷 1 遍	● 使用牙線 (棒) ● 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) (如圖二) ● 塗氟
6~9 歲	學習貝氏刷牙法	小朋友刷 1 遍，家長加強重點 (恆牙大臼齒及門齒)	● 使用牙線 (請家長協助) ● 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) ● 含氟漱口水 ● 窩溝封劑
9~18 歲	貝氏刷牙法	小朋友自己刷，家長督導	● 使用牙線 ● 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) ● 含氟漱口水 ● 窩溝封劑

● 小叮嚀：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

3 均衡飲食習慣

- ▶ 少吃甜食及含糖飲料、多漱口、不要與其他人共用餐具避免口水互相接觸



本方案由衛生福利部運用菸品健康福利捐支應
社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會製作
TEL：02-2500-0133 / 網址：www.cda.org.tw

廣告

印製時間：110 年 03 月

人物圖檔授權來源：臺北市衛生局

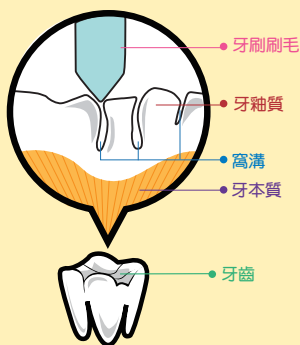
使用方式	清潔方式
含氟牙膏	使用 1000 ppm 以上之含氟牙膏及搭配正確的潔牙方式，能有效預防齲齒的發生。
專業塗氟	在牙齒表面上塗氟化物，以保護牙齒。
含氟漱口水	含氟漱口水正確使用方式：要上上、下下、左左、右右充分漱動 1 分鐘，漱後 30 分鐘內不進食（含喝水、漱口等）。
氟錠	於牙齒發育的年齡（0-13 歲）給予適量的氟錠，必須遵照牙醫師建議使用。
氟鹽	衛生福利部推動以食鹽加氟的方式結合飲食來預防齲齒的發生，消費者可以自行選購。
● 小叮嚀：氟錠氟鹽不可同時使用。	

- ▶ 窩溝封填：在牙齒表面使用窩溝封劑，以保護牙齒
- ▶ 認識窩溝封填防齲：

什麼是窩溝？

窩溝是指牙齒表面上凹凸不平的部分，如下圖：

牙齒表面放大示意圖



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。

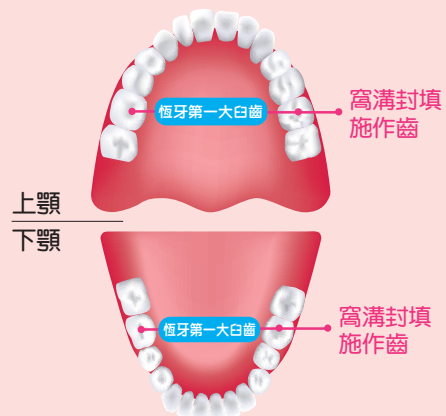
窩溝封填是用來保護牙齒表面上的微小裂溝隙，因為封填後，窩溝封劑形成保護膜，將食物殘渣和細菌阻擋在外，使牙齒更容易清潔且不易齲齒。

如何封填？

窩溝封劑是一種特殊的牙科材料，有很好的流動性，可進入牙齒微小溝隙中，與牙齒緊密結合達到很好的封填效果。牙醫師會清潔及擦乾要封填的牙齒，再塗上窩溝封劑，等它硬化就行囉！建議封填後 6-12 個月回診，讓牙醫師進行評估檢查。

目前補助學童恆牙第一大臼齒窩溝封填

小朋友的恆牙大多約在 5-7 歲時開始萌出，首先萌出的是第一大臼齒（如下圖所示）。



- 目前全面補助民國 103 年 9 月以後入學之國小一、二年級及未滿 9 歲之三年級（施作年齡條件：72 個月 ≤ 就醫年月 - 出生年月 ≤ 108 個月）學童施作恆牙第一大臼齒窩溝封填
- 補助方法：持健保卡到健保特約院所

恆牙牙齒掉了怎麼辦？（緊急處理黃金時間為 60 分鐘以內，愈快處理，再植回口中成功率愈高）

1. 儘快找到脫落的牙齒，用手指夾住牙齒的牙冠部分撿起。
 2. 如果掉出的牙齒上沾有沙土，在水龍頭下輕輕沖洗，水龍頭的水量要小，讓水緩緩流出。
 3. 沖洗後保持在濕潤狀況下，如放置於牛奶、生理食鹽水或含於口中等。
 4. 馬上到牙科院所治療。
- 如果脫落的牙齒是乳牙時，乳牙不需植回口中。

