



# 口腔保健小常識

2018.03 制定

兒童的口腔保健，最重要的是要從小建立潔牙習慣。相關注意事項如下：

## 一. 定期口腔檢查

一般而言，至少每半年定期口腔檢查較為恰當；但年幼孩童的乳齒或高蛀牙風險族群，則每三個月進行一次較佳。

## 二. 健康均衡飲食

均衡的攝取各種營養素、減少吃甜食頻率、建立良好飲食習慣，可有效預防蛀牙的發生。

## 三. 良好潔牙技巧

為年幼兒童潔牙時，可讓兒童頭部靠在家長的大腿上；較為年長的兒童，則可站於兒童後方，以左手手指輕輕撥開嘴唇來進行刷牙。

### ★ 刷牙的四個重要的觀念

#### 1. 刷牙的順序：

刷毛與牙齒成 45 度角，由一邊開始，另一邊結束

#### 2. 刷牙的方法：

選擇刷頭小、刷毛軟的牙刷，牙齒外側面、內側面及咬合面都要刷到

#### 3. 刷牙的次數：

每一至兩顆來回刷約 10-15 次

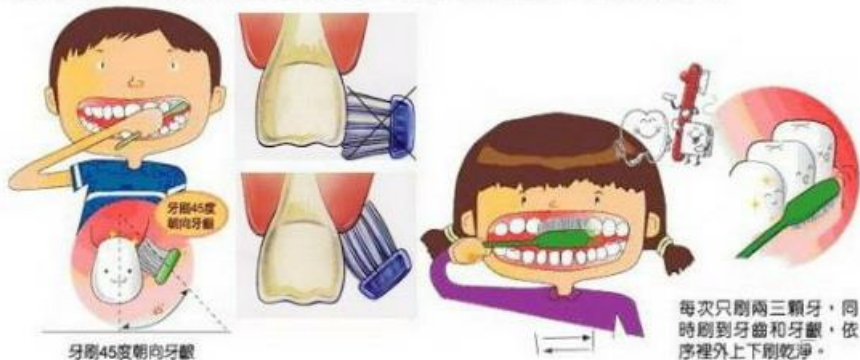
#### 4. 刷牙的時機：

養成餐後及睡前刷牙的習慣

★ 利用牙線、漱口水及牙菌斑顯示劑等，以輔助牙刷之不足

### ◆ 刷牙的方法

刷牙時牙刷成45°由牙齦朝牙齒咬合面方向直刷。意即上頰是由上往下；下頰是由下往上刷



### 如何裡外上下都刷到？



### 如何刷門牙內側？



## 四. 正確使用氟化物

目前常用的氟化物，包括含氟牙膏、含氟漱口水、氟錠、局部塗氟等，藉此達到讓脫鈣的齒質（琺瑯質）再鈣化的功效。一般而言，自開始長牙以後，可由牙醫師視年齡及蛀牙嚴重的程度，每三個月到半年施行局部塗氟一次。

● 諮詢時間：週一至週五上午9：00-12：00，下午2：00-5：00

● 諮詢電話：牙科櫃台(06)2353535轉2955

特殊需求者牙科櫃台(06)2353535轉2983

我們樂意為您服務。祝您 平安健康