

# 從小保護牙 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：不要吃甜食及含糖飲料

不：不要與其他人共用餐具或吹涼食物（避免口水互相接觸）

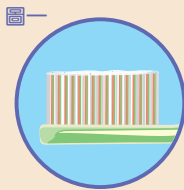
## 保護牙齒5部曲

### 1 長牙就要立即看牙 (定期看牙醫)

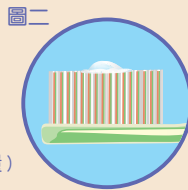
- ▶ 長牙就可以每6個月至牙醫院所口腔檢查

### 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：



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0.1g牙膏量)



圖二  
3歲以上含氟牙膏  
使用量為豌豆大  
(約0.25g牙膏量)

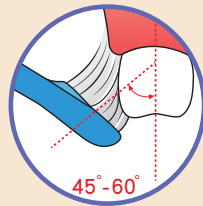
表一

年齡	刷牙方式	父母(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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用牙線(棒)</li> <li>● 含氟牙膏(1000ppm以上)(如圖一)</li> <li>● 塗氟</li> </ul>
3~6歲	水平來回刷	小朋友刷1遍，家長再完整刷1遍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用牙線(棒)</li> <li>● 含氟牙膏(1000ppm以上)(如圖二)</li> <li>● 塗氟</li> </ul>
6~9歲	學習貝氏刷牙法	小朋友刷1遍，家長加強重點(恆牙大白齒及門齒)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用牙線(請家長協助)</li> <li>● 含氟牙膏(1000ppm以上)</li> <li>● 含氟漱口水</li> <li>● 窩溝封劑</li> </ul>
9~18歲	貝氏刷牙法	小朋友自己刷，家長監督	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用牙線</li> <li>● 含氟牙膏(1000ppm以上)</li> <li>● 含氟漱口水</li> <li>● 窩溝封劑</li> </ul>

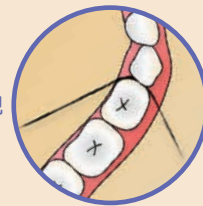
● 小叮嚀：若擔心0-3歲幼童誤食過多牙膏，可於潔牙後使用潔淨紗布擦拭牙齒，可減少誤食情況

### 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	1. 牙線緊貼著牙齒鄰接面。
2. 將牙線兩端輕輕繞於雙手中指(不可過緊使手指充血)。	2. 拉成「C」字形(如圖四)。
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。	3. 短距離上下刮
4. 以雙手拇指與食指來操作牙線進行清潔。	4. 清潔乾淨時會發出「嘎吱」的聲音。

### 3 均衡飲食習慣

- ▶ 不要吃甜食及含糖飲料、多漱口、不要與其他人共用餐具或吹涼食物(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：107年04月

人物圖檔授權來源：臺北市衛生局

## 4 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	在牙齒面上塗氟化物，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。

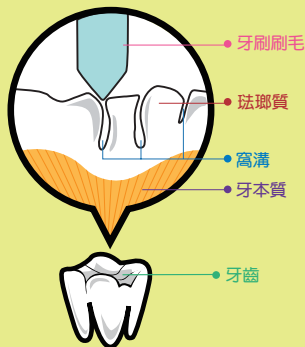
## 5 窩溝封填

- ▶ 窩溝封填：在牙齒咬合面溝隙使用窩溝封劑，以保護臼齒
- ▶ 認識窩溝封填防齲：

### 什麼是窩溝？

窩溝是指臼齒咬合面上凹凸不平的部分，如下圖：

..... 臼齒咬合面放大示意圖 .....



### 為什麼要做窩溝封填？

在臼齒咬合面上，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，可能造成蛀牙

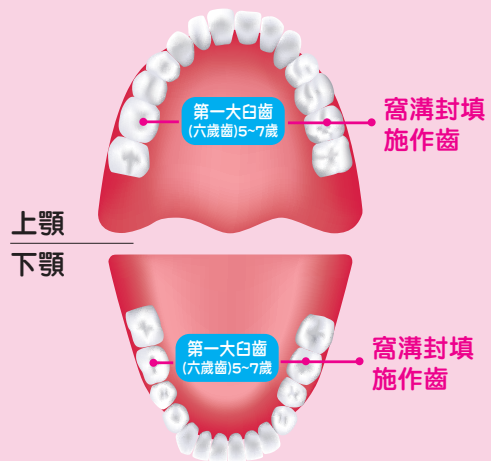
窩溝封填是用來保護牙齒表面上的微小裂溝隙，因為封填後，窩溝封劑形成保護膜，將食物殘渣和細菌阻擋在外，使牙齒更容易清潔且不易蛀牙

### 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

### 窩溝封填的時機

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（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，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，則不需保留乳牙。

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086



廣告