

# 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）

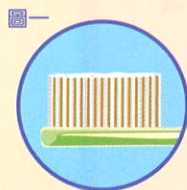
## 保護牙齒5部曲

### 1 長牙就要立即看牙 (定期看牙醫)

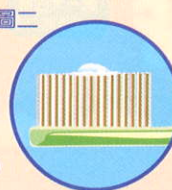
- ▶ 長牙就可以每6個月至牙醫院所口腔檢查

### 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)

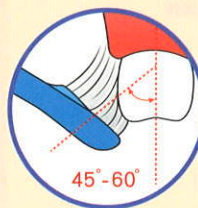
表一

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(恆牙大臼齒及門齒)	<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>

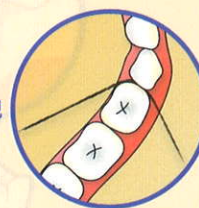
● 小叮嚀：若擔心0-3歲幼童誤食過多牙膏，可於潔牙後使用潔淨紗布擦拭牙齒，可減少誤食情況

### 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
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 取45公分牙線</li> <li>2. 將牙線兩端輕輕繞於雙手中指(不可過緊使手指充血)。</li> <li>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。</li> <li>4. 以雙手拇指與食指來操作牙線進行清潔。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 牙線緊貼著牙齒鄰接面。</li> <li>2. 拉成「C」字形(如圖四)。</li> <li>3. 短距離上下刮</li> <li>4. 清潔乾淨時會發出「嘎吱」的聲響。</li> </ol>

### 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