



(牙醫超人)

從小保護牙 老來不缺牙



(牙刷超人)

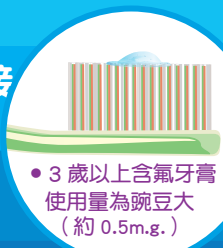
要
二
不

要：餐後睡前要刷牙，一天至少刷兩次

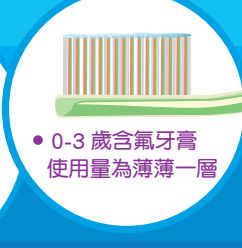
要：要使用含氟牙膏、含氟漱口水、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查

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）



● 3 歲以上含氟牙膏
使用量為豌豆大
(約 0.5m.g.)



● 0-3 歲含氟牙膏
使用量為薄薄一層

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)

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)

4. 氟化物使用

▶ 要使用含氟牙膏 / 含氟漱口水 / 牙醫師專業塗氟 (氟漆、氟膠) / 氟錠 / 氟鹽

▶ 塗氟：在牙齒表面上塗氟化物，以保護牙齒

▶ 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)

5. 窩溝封填

▶ 窩溝封填：在牙齒咬合面溝隙使用窩溝封劑，以保護牙齒



(牙膏超人)

年齡	刷牙方式	執行者	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 (1000ppm 以上，牙膏量為薄薄一層抹平在牙刷上) - 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 (1000ppm 以上，牙膏量約為豌豆大) - 塗氟
6~9 歲	學習貝氏刷牙法	小朋友刷 1 遍，家長加強重點 (恆牙大白齒及門齒)	- 使用牙線 - 含氟牙膏 (1000ppm 以上，牙膏量約為豌豆大)
9~18 歲	貝氏刷牙法	小朋友自己刷，家長監督	- 含氟漱口水 - 窩溝封劑



(牙妖魔王)



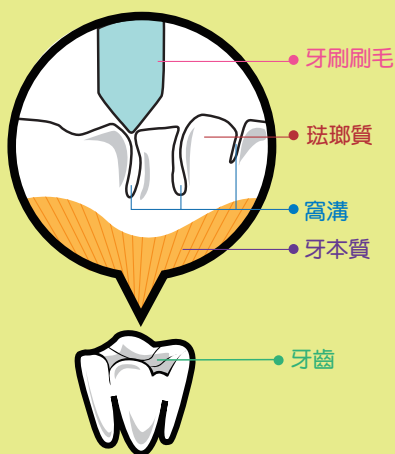
(甜食妖)

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

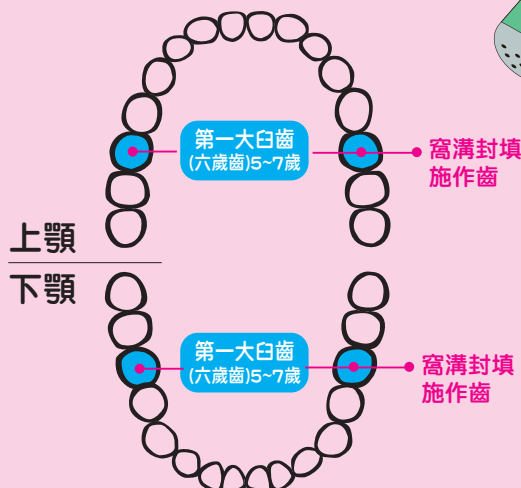
窩溝封填是用來保護牙齒表面上的微小裂溝隙，因為封填後，窩溝封劑形成保護膜，將食物殘渣和細菌阻擋在外，使牙齒更容易清潔且不易蛀牙

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 月入學之國小一、二年級學童及 6-9 歲之低收入戶、中低收入戶、身心障礙者、山地原住民鄉及離島地區國小學童施作恆牙第一大臼齒窩溝封填
- 補助方法：持健保卡及相關文件證明到健保特約院所

牙齒掉了怎麼辦？（緊急處理步驟如下，黃金時間為 60 分鐘，愈快處理，再植回口中成功率愈高）

1. 恆牙牙齒移位並掉出，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

（懶惰妖）

（甜食妖）

（蛀牙妖）

廣告