

年齡

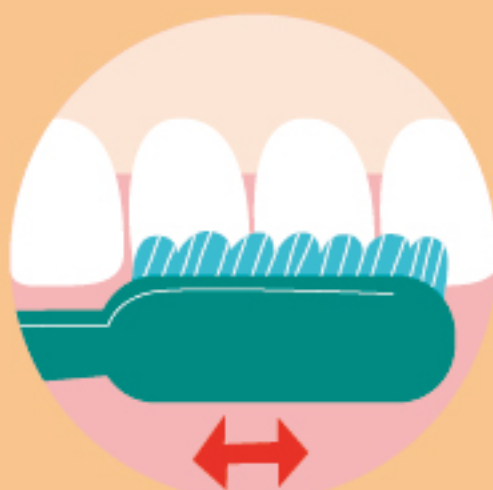
刷牙
方式

執行者

搭配



0-3歲



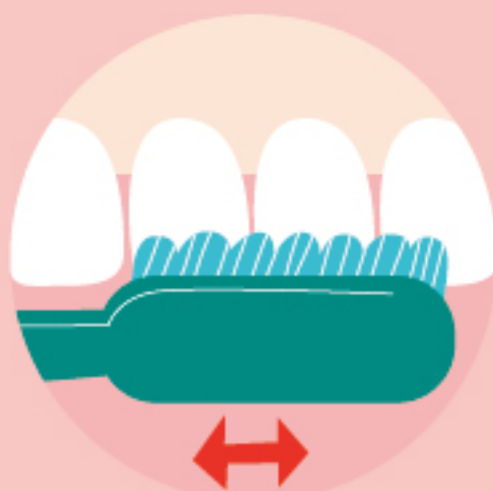
水平來回刷

家長負責潔牙
(紗棉布 / 牙刷)

- 使用牙線 (棒)
- 含氟牙膏
(1,000 ppm 以上，牙膏量為薄薄一層抹平在牙刷上，約 0.1 g)
- 專業塗氟



3-6歲



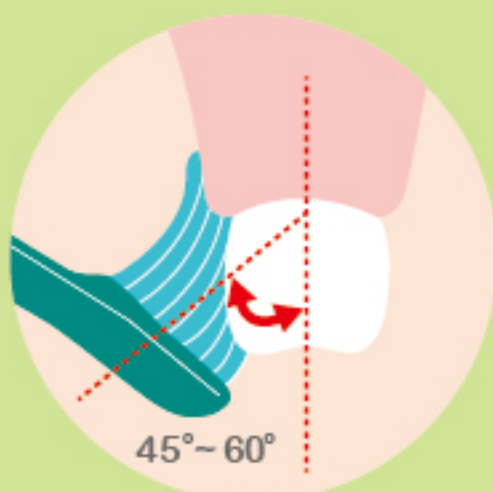
水平來回刷

小朋友刷1遍，
家長再完整刷
1遍

- 使用牙線 (棒)
- 含氟牙膏 (1,000 ppm 以上，牙膏量約為豌豆大，約0.25 g)
- 專業塗氟



6-9歲



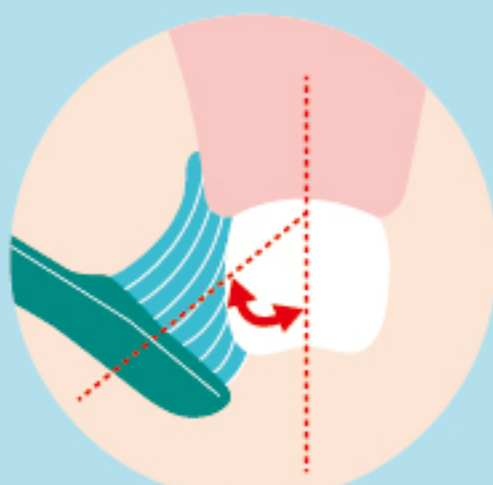
學習貝氏刷牙法

小朋友刷1遍，
家長加強重點
(恆牙大白齒及
門齒)

- 含氟漱口水
- 窩溝封劑
- 專業塗氟
- 使用牙線
- 含氟牙膏 (1000 ppm 以上)



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
- 專業塗氟
- 使用牙線
- 含氟牙膏 (1000 ppm 以上)



衛生福利部
心理及口腔健康司



社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會
Taiwan Dental Association

廣告

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



牙

線

操

作

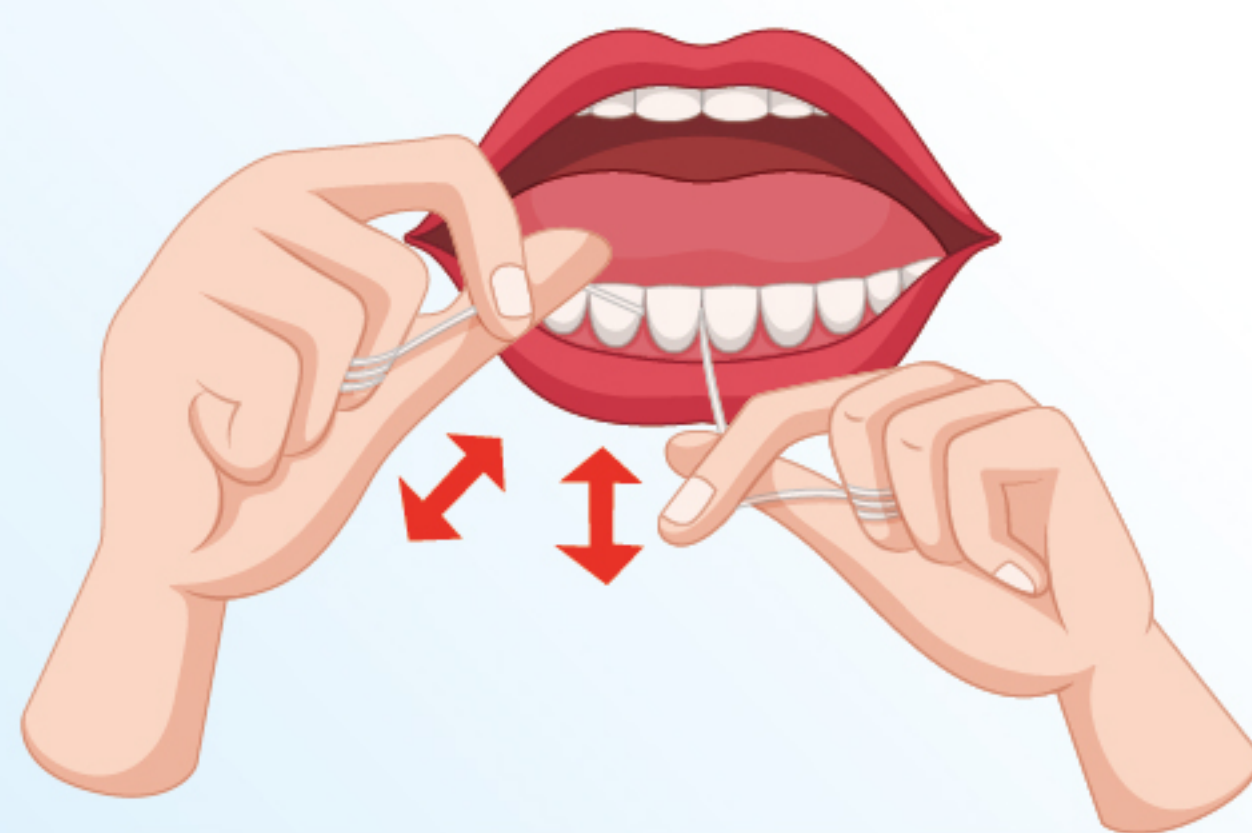
方

式



約10公分

取一段約45公分長的牙線，
分別繞於兩手的中指數圈



食指與拇指穩住牙線，同時
上下運動並拉成C字形



要做到最後一顆牙的最後
一面為止



刮同一個牙縫的另一面



衛生福利部
心理及口腔健康司



社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會
Taiwan Dental Association

牙線使用方法

新口腔時代-潔牙技巧1

新口腔時代-潔牙技巧2



廣告

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

氟化物

防

龋

方

法

的



系統性使用

食鹽加氟

氟化物補充劑 (氟錠)

局部居家使用

含氟牙膏

含氟漱口水

局部專業使用

氟漆



衛生福利部
心理及口腔健康司



社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會
Taiwan Dental Association

廣告

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

容易造成齲齒的食物特性

- 緩慢分解、延長停留在口腔的時間
- 含有高濃度(>15%)的蔗糖或澱粉
- 容易造成口腔酸鹼度下降



有效預防齲齒

- 少吃點心、零食
- 減少食物中所添加的糖量(尤其是游離糖)
- 減少加工、精緻化的食物(黏稠度)



衛生福利部
心理及口腔健康司



社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會
Taiwan Dental Association

廣告

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