

從小保護牙 終身不缺牙



創意來自 2025 年校園口腔保健潔牙推廣海報第二名-桃園市平鎮區東安國民小學

1 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	由牙醫師在牙齒表面上塗氟化物，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。

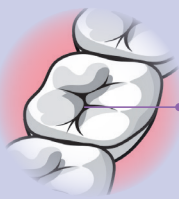
● 小叮嚀：氟錠氟鹽不可同時使用。

2 窩溝封填

什麼是窩溝？

窩溝是指牙齒表面上凹凸不平的部分，如下圖：

施作前



窩溝

施作後



封填劑

為什麼要做窩溝封填？

在牙齒表面上，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，可能造成齲齒

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齲齒

3 定期看牙醫

▶ 每 3-6 個月至牙醫院所口腔檢查

4 我的餐盤

聰明吃 · 營養跟著來



- 每天早晚一杯奶
- 飯跟蔬菜一樣多
- 每餐水果拳頭大
- 豆魚蛋肉一掌心
- 菜比水果多一點
- 堅果種子一茶匙

圖片引用衛生福利部國民健康署 - 我的餐盤手冊

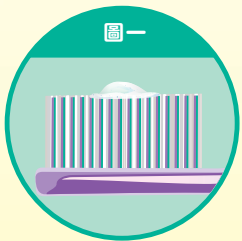
- 目前全面補助學童施作恆牙第一大臼齒窩溝封填。施作年齡條件：72 個月 ≤ 就醫年月 - 出生年月 ≤ 144 個月
- 補助方法：持健保卡到健保特約院所



創意來自 2025 年校園口腔保健潔牙推廣海報第二名-桃園市平鎮區東安國民小學

5 正確潔牙

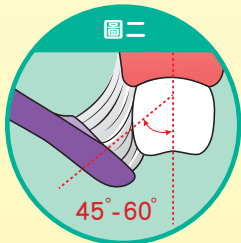
- ▶ 1 天至少要 2 次（睡前那次最重要）
- ▶ 餐後及睡前都要使用含氟牙膏潔牙（含牙線及刷牙）
- ▶ 年齡有別的潔牙技巧與家長（照顧者）協助潔牙的方式，如表一
- ▶ 3 歲以上含氟牙膏的使用量。（如下圖一）



圖一
3 歲以上含氟牙膏
使用量為豌豆大
（約 0.25 g 牙膏量）

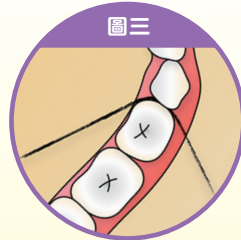
貝式刷牙法：

- ▶ 使用軟毛牙刷
- ▶ 牙刷與齒面呈現 45°~60°（如圖二），涵蓋一點點牙齦。
- ▶ 兩顆兩顆來回刷



圖二
牙刷與齒面呈現
45°~60°

6 牙線使用方式：



圖三
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（如圖三）。
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」的聲響。

7 家庭暨學校督導式潔牙

含氟 1000 ppm 以上牙膏

+ 督導式潔牙

= 實證醫學上有效預防齲齒

餐後潔牙五大工具

請照顧者及學校善用 1000 ppm 以上含氟牙膏

兒童牙刷



含氟 1000 ppm 以上含氟牙膏



牙線



兩個杯子



立鏡



表一

年齡	刷牙方式	家長（照顧者）協助潔牙的方式	搭配
6~9 歲	學習貝氏刷牙法	小朋友刷 1 遍，照顧者加強重點（恆牙大臼齒及門齒）	<ul style="list-style-type: none"> • 使用牙線（請照顧者協助） • 1000 ppm 以上含氟牙膏 • 含氟漱口水 • 窩溝封劑
9~18 歲	貝氏刷牙法	自己刷，照顧者督導	<ul style="list-style-type: none"> • 使用牙線 • 1000 ppm 以上含氟牙膏 • 含氟漱口水 • 窩溝封劑

● 小叮嚀：在家亦可由照顧者或同儕執行督導式潔牙

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086

廣告 印製時間：115 年 04 月

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

請掃 QRCode 觀看督導式潔牙影片

