

# 口腔保健小常識

兒童的口腔保健，最重要的是要從小建立潔牙習慣。相關注意事項如下：

## 一. 定期口腔檢查

一般而言，至少每半年定期口腔檢查較為恰當；但年幼孩童的乳齒或高蛀牙風險族群，則每三個月進行一次較佳。

## 二. 健康均衡飲食

均衡的攝取各種營養素、減少吃甜食頻率、建立良好飲食習慣，可有效預防蛀牙的發生。

## 三. 良好潔牙技巧

為年幼兒童潔牙時，可讓兒童頭部靠在家長的大腿上；較為年長的兒童，則可站於兒童後方，以左手手指輕輕撥開嘴唇來進行刷牙。

### ★刷牙的四個重要的觀念

#### 1. 刷牙的順序：

刷毛與牙齒成45度角，由一邊開始，另一邊結束

#### 2. 刷牙的方法：

選擇刷頭小、刷毛軟的牙刷，牙齒外側面、內側面及咬合面都要刷到

#### 3. 刷牙的次數：

每一至兩顆來回刷約10-15次

#### 4. 刷牙的時機：

養成餐後及睡前刷牙的習慣

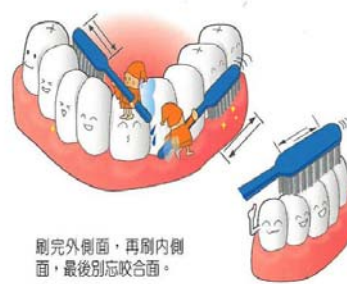
#### 簡單易學的刷牙方法—貝氏刷牙法



牙刷45度朝向牙齦輕橫向小範圍震動15次。

牙刷45度朝向牙齦

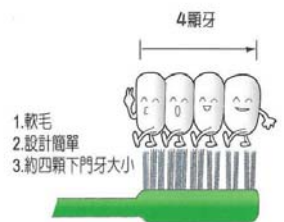
#### 如何裡外上下都刷到？



#### 如何刷門牙內側？



#### 如何選擇牙刷？



#### 何時更換牙刷？



★ 利用牙線、漱口水及牙菌斑顯示劑等，以輔助牙刷之不足

## 四. 正確使用氟化物

目前常用的氟化物，包括含氟牙膏、含氟漱口水、氟錠、局部塗氟等，藉此達到讓脫鈣的齒質（琺瑯質）再鈣化的功效。一般而言，自開始長牙以後，可由牙醫師視年齡及蛀牙嚴重的程度，每三個月到半年施行局部塗氟一次。

~ 成大醫院 口腔醫學部 關心您 ~

如有口腔保健相關問題 歡迎來電 (06-2353535 轉 2967) E-mail: teeth99@gmail.com 詢問

(兒童牙科/特殊需求者牙科：許修銘/林怡君 醫師 // 專案助理：唐毓韓 護理師)