

配合「國小學童含氟漱口水計畫」使用1,000 PPM以上之含氟牙膏

從小保護牙 終身不缺牙



2要2不

要	餐後睡前要刷牙，一天至少刷兩次
要	要使用 1000ppm 以上含氟牙膏、含氟漱口水、每半年定期接受牙醫師塗氟及口腔檢查
不	少吃甜食及含糖飲料
不	不要與其他人共用餐具避免口水互相接觸

保護牙齒5部曲

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	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、右右充分漱口 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。



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（如圖四）。
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。



- 2 窩溝封填
- 3 長牙就要立即看牙
(定期看牙醫)
- 4 正確潔牙
- 5 均衡飲食習慣