

從小保護牙 老來不缺牙

衛教小組 XM0180101

● 二要二不

要：睡前一定要刷牙、一天至少刷兩次。

要：要有氟，包括使用含氟牙膏、含氟漱口水、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查。

不：少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺。

不：不要以口餵食（避免唾液互相接觸，如共用餐具、吹涼食物）。



• 3歲以上含氟牙膏使用量為豌豆大（0.25mg氟含量）



• 0-3歲含氟牙膏使用量為薄薄一層（0.1mg氟含量）

● 保護牙齒5部曲

1.長牙就要立即看牙（定期看牙醫）。

- 長牙即可定期至牙醫院所進行口腔檢查（每6個月）。

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）。
- 6歲以下兒童因身心發育尚未成熟，應由父母或主要照護者（例如，爺爺、奶奶等）協助完成潔牙。

3.均衡飲食習慣

- 避免以糖果或含糖飲料作為獎品，減少甜食攝取。少甜食、多漱口、不要含奶瓶睡覺，不要以口餵食（避免唾液互相接觸，如共用餐具、吹涼食物）。

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。
- 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，以保護白齒。

年齡	刷牙方式	執行者	輔助
0~3 歲	水平來回刷	家長負責潔牙(紗棉布/牙刷)	<ul style="list-style-type: none">● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 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)	<ul style="list-style-type: none"> ● 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	<ul style="list-style-type: none"> ● 含氟漱口水 ● 窩溝封劑

● 認識兒童牙齒塗氟服務

- 1.除使用含氟牙膏刷牙外，幫小朋友牙齒塗氟就像是為牙齒穿上防彈衣，可以降低齲齒率。
- 2.塗氟時，牙醫師會先將牙齒清潔吹乾。局部塗氟後至少30分鐘內，避免讓小朋友進食、喝水或漱口，以促進牙齒表面對氟化物的吸收。
- 3.目前未滿6歲兒童每半年補助1次；未滿12歲弱勢兒童（包括低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區），每3個月補助1次。
- 4.補助方法：持健保卡及相關證明文件到健保特約院所。

● 認識窩溝封填防齲

什麼是窩溝

窩溝是指白齒咬合面上呈現凹凸形狀的部分，如下圖。

為什麼要做窩溝封填

在白齒咬合面上，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，使牙齒有齲齒的潛在危險。

窩溝封填是用來保護牙齒表面上的微小裂溝隙，因為窩溝封填後，窩溝封劑形成保護，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。

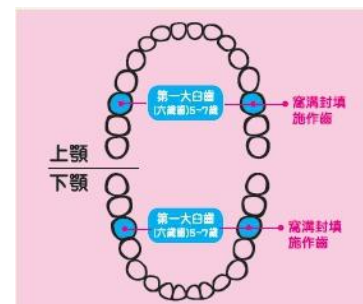


如何封填

窩溝封劑是一種特殊的牙科樹脂材料，具有良好的流動性，可進入牙齒微小裂溝隙中，與牙齒緊密結合達到很好的封填效果。牙科醫師會清潔要施作的牙齒，經過表面處理及乾燥後，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白齒（如下圖所示）。



- 1.目前全面補助民國96年9月2日以後出生之國小一、二年級學童及民國95年9月2日以後出生之弱勢學童（包括低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區）施作第一大臼齒窩溝封劑。
 - 2.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。

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡
祝您 身體健康 萬事如意