

# 含氟填溝有保障 潔牙少糖好口腔



## 預防蛀牙的方法

可以靠自己做到

需要牙醫師協助

刷牙配合  
含氟牙膏

使用牙線

減少甜食及含糖飲料的攝取

塗氟漆

窩溝封填

定期看牙醫



### 正確潔牙

- 每天至少刷牙2次
- 使用含氟牙膏潔牙
- 睡前一定要刷牙
- 每天用1次牙線

### 定期看牙醫

- 每6個月定期看牙醫

### 牙齒塗氟

- 牙齒塗氟是幫牙齒穿上防彈衣，可以減少蛀牙發生

- ▶ 未滿6歲兒童每半年補助1次
- ▶ 未滿12歲弱勢兒童（含低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區）

### 避免甜食攝取

- 減少甜食及含糖飲料攝取次數（養樂多、奶茶、汽水）



### 窩溝封填

- 牙齒咬合面溝隙使用窩溝封填劑，以保護第一大臼齒

- ▶ 第一大臼齒窩溝封劑全面補助國小一、二年級學童（103年9月起入學）。
- ▶ 低收入戶、中低收入戶、身心障礙者、山地原住民鄉及離島地區國小學童（施作年齡條件：6歲至9歲間）



教育部國民及學前教育署補助  
高雄醫學大學 口腔衛生學系製作

