

# 督導式潔牙

## 餐後潔牙五工具



兒童牙刷



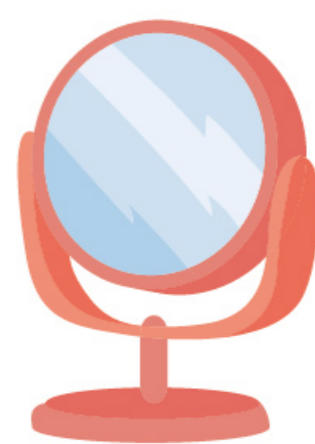
含氟1000ppm以上  
含氟牙膏



牙線



兩個杯子



立鏡

## 督導式潔牙步驟



學童洗手後，集體坐在  
座位上，老師在前督導



調整立鏡角度  
清楚看到潔牙過程

漱口  
(2/3滿)



吐水  
(空杯)



一個杯子裝水  
一個杯子不要裝水

### 口訣321



3面都要刷



2顆一起刷



來回刷10下

貝式刷牙法



半杯水漱口  
清除口中食物



刷牙後吐掉口中牙膏泡沫  
用剩下半杯水漱口

漱 口



衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare





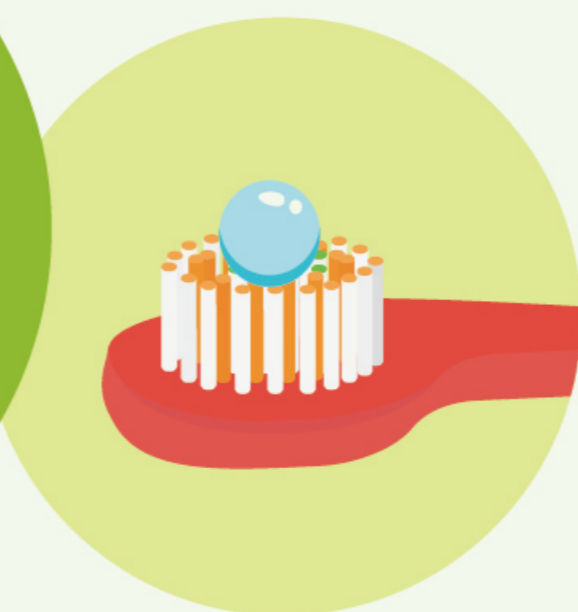
## 含氟牙膏怎麼選



研究顯示，使用含氟 1000ppm 以上含氟牙膏才能有效預防齲齒。

## 牙膏要擠多少？

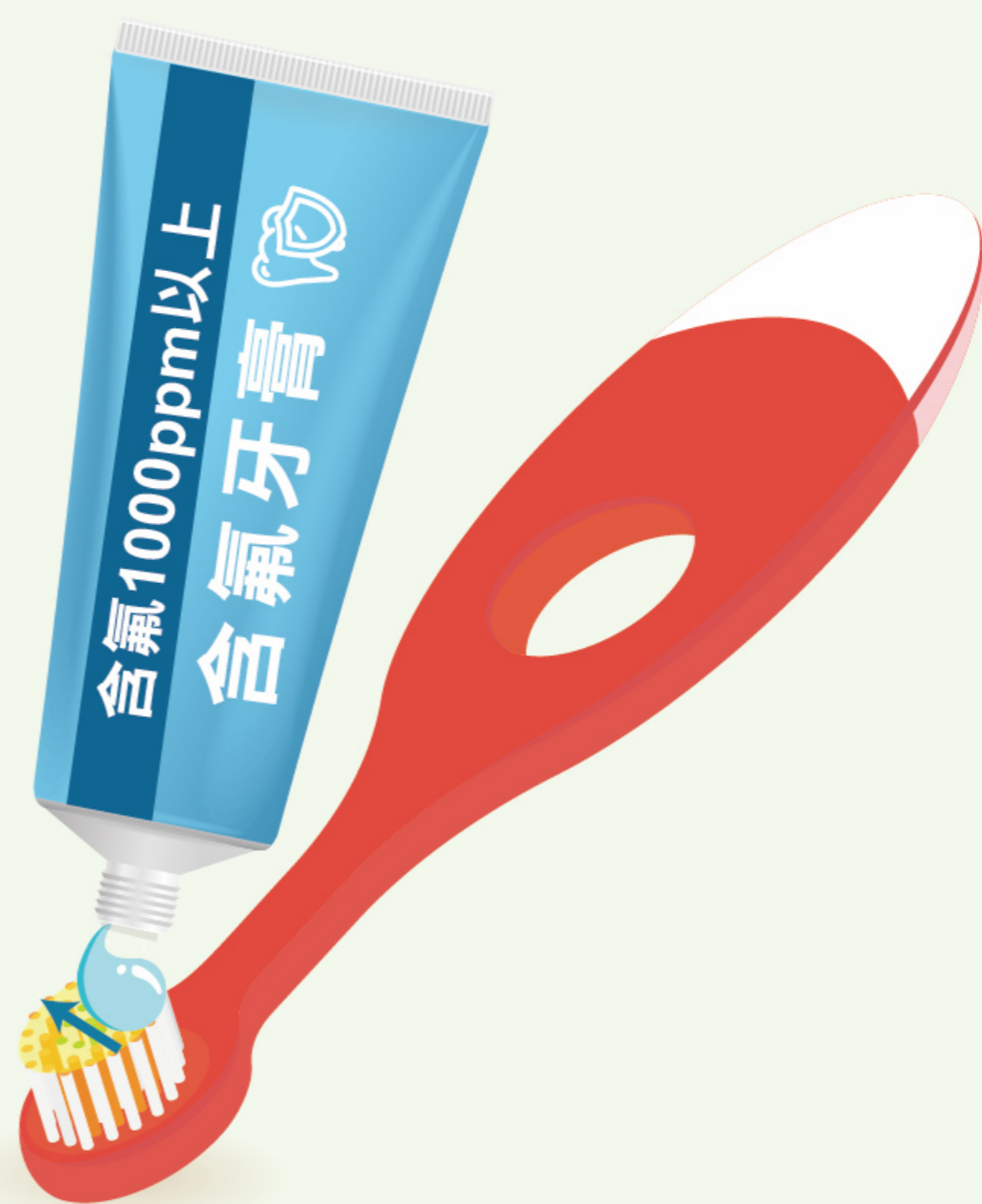
豌豆大小  
(約0.25g牙膏量)



約為縱向刷毛大小



選用軟毛兒童牙刷



每天至少使用含氟 1000ppm 以上含氟牙膏刷牙兩次，才能有效預防齲齒。



衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare



廣告

本方案由衛生福利部運用菸品健康福利捐支應社會法人中華民國牙醫師公會全國聯合會製作



# 均衡飲食－咀嚼的重要性

「細嚼慢嚥，咀嚼30」每口食物要咀嚼30下再吞嚥

- 充分的咀嚼可增加飽腹感
- 唾液可增加牙齒再礦化作用，減少齲齒風險
- 咀嚼能刺激唾液分泌可增加對食物分解作用
- 唾液可中和口腔牙菌斑的酸鹼值
- 快速咀嚼吞嚥容易造成肥胖
- 未充分咀嚼易造成腸胃負擔，引起腸胃疾病

## 多吃有益口腔健康的食物

牛奶、起司、豆干、  
黑芝麻、海帶等



每日曬太陽15分鐘，活化體內維生素D幫鈣質吸收。

含鈣食物

雞肉、魚肉、芋頭、  
山藥、樹薯等



料理使用氟鹽，牙齒常接觸氟化物，健康好保護

含氟食物

核桃、堅果

每日核果一湯匙



研究證實，咀嚼功能好。  
長者腦部退化越緩慢。

咀嚼性食物

## 少吃有害口腔健康的食物

精緻澱粉

建議適量攝取



可搭配蔬菜、蛋白質攝取，增加咀嚼與唾液分泌。

精緻食物

蛋糕、餅乾、手搖飲料

影響齲齒最大食物的是含糖飲料，  
建議不要吃



還有乳酸飲料，黏牙的太妃糖、麥芽糖等，以及加糖奶製品、果汁不要碰。

含糖食物

均衡飲食



提高學習力



牙齒整齊美麗



預防肥胖



衛生福利部  
Ministry of Health and Welfare

