

牙齒保健三~護牙



※善用氟化物 減少齲齒發生率

氟化物在牙齒預防保健上的應用包括：使用含氟牙膏、含氟漱口水、氟錠、塗氟等。目前就有針對幼兒塗氟服務提供補助，未滿6歲的幼兒，每半年一次，可到牙科醫療機構，接受牙醫師提供免費牙齒塗氟、口腔檢查等服務。政府也開放牙醫師至幼兒園、社區提供塗氟服務。對於未滿12歲的低收入戶、身心障礙者及原住民族地區、偏遠及離島地區的兒童，則可每3個月進行一次免費塗氟。全國國小學童每週一次可在學校使用含氟漱口水，幫助預防齲齒。

※白齒窩溝封填 保護牙齒健康

窩溝封填也是預防學童齲齒重要策略。第一大臼齒是口腔內體積最大的牙齒，在咀嚼上扮演吃重角色。它位於口腔較深處，咬合面也凹凸不平，帶有許多小隙縫，極容易藏污納垢。第一大臼齒多數在6歲左右長出，若在小孩長出第一大臼齒後，盡快進行白齒窩溝封填，就能減少白齒發生蛀牙的機率。第一大臼齒窩溝封填就是運用原本是液態的樹脂，照光固化後將白齒咬合面的窩溝填平，牙齒咬合面較平整，清潔會比較容易，也較不會藏污納垢，但還是要每天規律地潔牙，才能真正遠離齲齒傷害。



資料來源：衛生福利部國民健康署 <https://www.mohw.gov.tw/cp-3200-22191-1.html>



健康通訊

本期重點
“健康好生活 I”

發行人：蔡明蒼 編輯：學務處 出版者：臺北市立啟明學校 地址：臺北市忠誠路二段 207 巷 1 號 電話：28740670

<http://www.tmsb.tp.edu.tw>

TAIPEI SCHOOL FOR THE VISUALLY IMPAIRED

二要二不 護好牙~歡度健康兒童節

為響應3月20日的「世界口腔健康日」衛生福利部與中華民國牙醫師公會全國聯合會攜手合作，舉辦口腔保健宣導活動，期望藉由「世界口腔健康日」的推廣，喚起民眾重視兒童齲齒問題，把握「二要二不，從齒健康」原則，多管齊下，守護兒童牙齒健康。

五顏六色的糖果、餅乾和飲料，是小朋友最愛吃的零食，但若攝取含糖或酸性零食，又於進食後未立即正確潔牙，容易造成齲齒，影響咀嚼，甚至還可能阻礙兒童恆齒的發育。而世界衛生組織於今年3月提出建議，將糖攝取量減至每日總熱量5%以下(以成年人具正常BMI為例，要少於25公克或6茶匙的糖份)，來減少成人及兒童非傳染性疾病的風險，特別是蛀牙及肥胖的預防與控制。家長應該少把糖果、餅乾及含糖飲料當作給兒童的獎品或點心，並且在小朋友吃完食物後要漱口，亦請家長或兒童主要照顧者，要讓兒童有良好的口腔衛生及一口好牙，要掌握二要二不的原則：

龲 一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次

龲 二要：要有「氟」，包括使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查

龲 一不：不要傷害牙齒；少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺

龲 二不：不要以口餵食，家長們自己咀嚼過的食物不要再餵食寶寶

為了讓每個孩子都有一口好牙，在兒童節之際，國民健康署呼籲家長及照護者落實「二要二不」口腔保健策略，讓寶貝從齒健康，歡度兒童節！



資料來源：衛生福利部國民健康署 <https://www.mohw.gov.tw/cp-3200-22191-1.html>

牙齒保健一~刷牙



※牙刷的選擇（口訣：軟毛小頭不要太密）

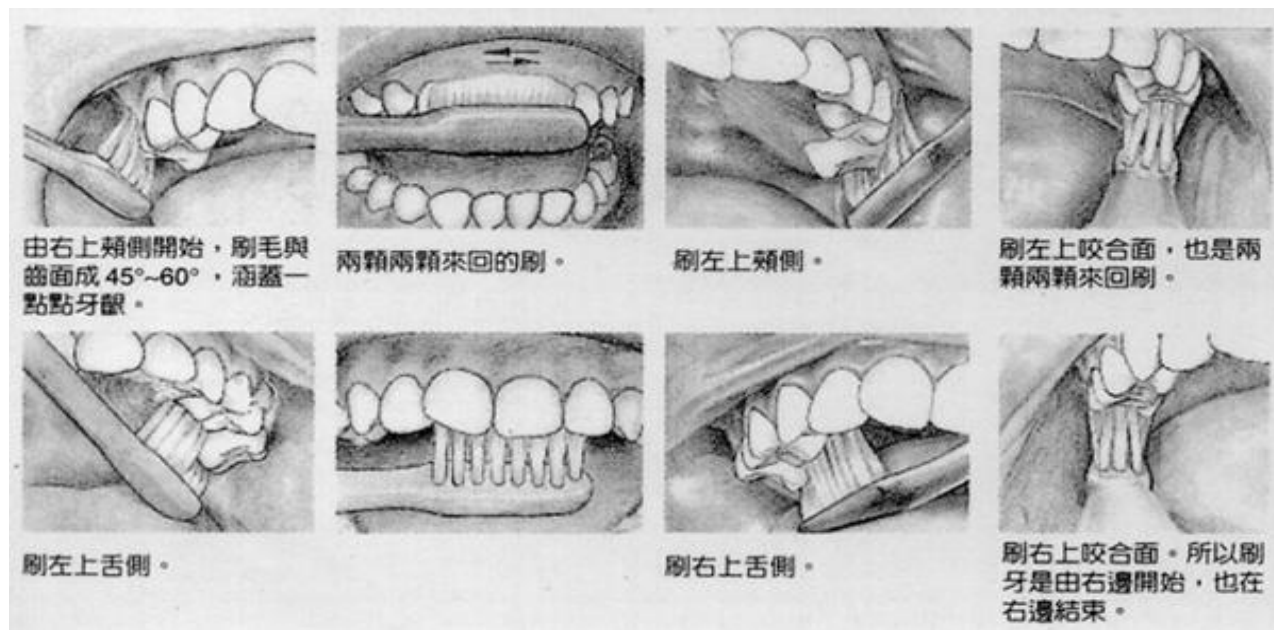
1. 軟毛牙刷。
2. 刷頭要小。
3. 刷毛直立而且不要太密。
4. 每三個月至半年更換一次，刷毛分叉時也該換新。

※刷牙的時機（口訣：三三三）

1. "三"餐飯後及睡前。
2. 吃完東西"三"分鐘內。
3. 每次刷牙至少"三"分鐘。

※牙刷使用方法

1. 牙刷毛應置於牙齒與牙齦交接處，與牙齒表面約呈 45 度角，刷毛朝向牙齦左右來回刷動。一次刷二至三顆牙齒，每次約刷八至十下，力道不要太大。
2. 牙齒內側與咬合面亦以相同方法刷牙。



資料來源：衛生福利部國民健康署 <https://www.mohw.gov.tw/cp-3200-22191-1.html>

牙齒保健二~牙線



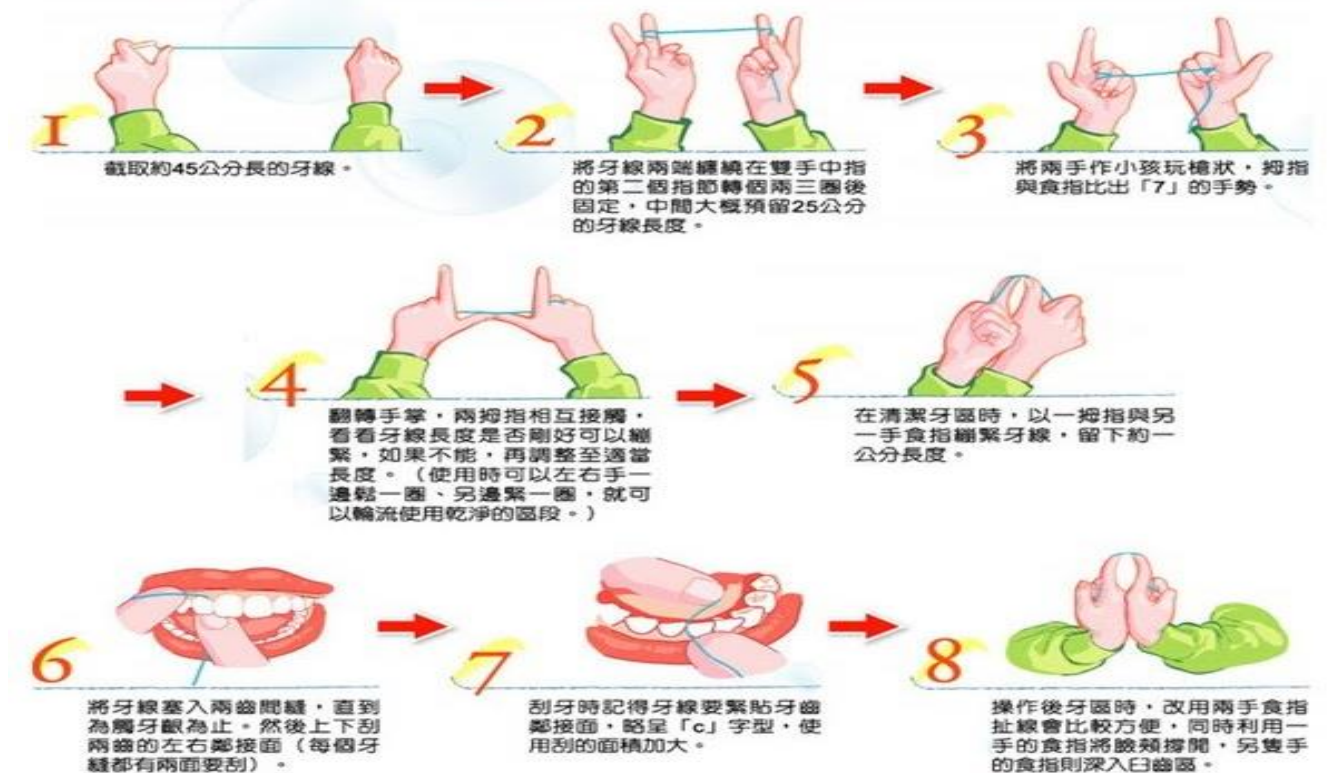
※牙線是口腔健康護理的重要工具，每天至少需使用一次牙線是一種健康的生活習慣，可以清除牙縫中牙刷無法觸及的牙菌斑，有助於預防牙結石、牙齦疾病和蛀牙。刷牙不用牙線，只能解決 60% 的口腔問題。研究發現，一般刷牙只能清除約 60% 的牙菌斑，剩下 40% 的牙菌斑都在牙齒縫隙、部分牙齦緣下，以及各種死角里藏著。只有用牙線才能徹底消滅這剩餘的 40% 牙菌斑。

※如何選擇牙線？

牙線的種類很多，有含蠟和不含蠟牙線、膨脹和不膨脹牙線、無味和矯味劑牙線等。不過它們在功能上沒有太多差別，只要選擇正規產品，清潔效果都能保證。初次使用可以選擇含蠟的、細的牙線。使用牙線是一項「技術活兒」，有一定的難度，需要多練習幾次才能熟練掌握。

牙線的正确使用方式

因為平常刷牙的時候，牙齒的鄰接面是刷毛無法深入清潔的，因此我們得用牙線把兩齒之間的牙菌斑給「刮」下來；目的主要是把牙齒表面刮乾淨，而不只是掏牙縫。



資料來源：衛生福利部國民健康署 <https://www.mohw.gov.tw/cp-3200-22191-1.html>