

牙齒保健

### ◆牙刷怎麼選？

應以自己的口腔大小為準，以一次可刷2~3顆牙為宜，刷頭不應太大，刷毛則以軟硬度適中為宜。

### ◆什麼時候需要更換牙刷呢？

1. 從牙刷背面看，如果已經看到刷毛岔開外翻，表示刷毛很蓬鬆了必須更換。
2. 即使刷毛沒有外岔，但已經使用了6~8週，仍需更換。
3. 刷毛底部若有髒東西沉積，就需更換。



### ◆正確刷牙的方法



刷牙的方法有很多種，不論哪種方法，只要能徹底刷乾淨即可。目前口腔衛生教育仍以改良式貝式刷牙法當作刷牙指引：

- 步驟①：將牙刷放在牙齒與牙肉交接處的牙齦溝呈45度角。
- 步驟②：刷毛覆蓋住牙齒表面，慢慢刷向咬合面，水平短距離移動，每次約2~3顆，來回刷約15下。
- 步驟③：刷牙就像拖地，要有順序，否則容易忽略某塊區域，久而久之就容易蛀牙，例如從上顎右邊到左邊，再回到右邊，來到下顎，再從右邊刷到左邊。

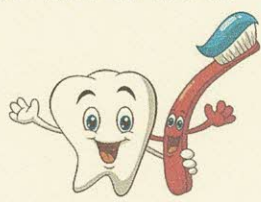
## 貝氏刷牙法

- 1 牙刷刷毛與牙齒成45度覆蓋在牙齒與牙齦之間
- 2 牙齒兩顆兩顆刷
- 3 牙刷上上下下下來回、左左右右刷乾淨

乳牙保護起，牙齒健康沒煩惱！

### ◆正確使用牙線的方法

- 步驟①：先拉出約45公分長的牙線。
  - 步驟②：牙線兩端固定在兩手中指的第二指節。
  - 步驟③：雙手食指與拇指交互使用，將牙線拉入每個牙齒的鄰接面，輕輕刮除牙菌斑。
- ★請記得，每個牙縫都有兩個鄰接面要清潔，每清潔完一個齒縫，就要換一段新的牙線。



**容易蛀牙的食物**  
巧克力、糖果、餅乾  
含糖果汁、汽水、蛋糕等

**建議取代的食物**  
水、堅果、新鮮水果  
起士等

每半年定期做  
口腔檢查

定期找牙醫局部塗氟，預防蛀牙

吃完東西都要記得刷牙漱口



資料參考：衛生福利部疾管署