



美奇幼兒園衛教宣導單

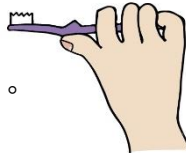
做好潔牙保健 牙痛遠離我



在孩子開始有牙齒萌發後就應該開始清潔牙齒，1 天至少 2 次，尤其睡前為最重要的時段。記住潔牙後就不可以再進食囉！

貝氏刷牙法步驟

▲正確握法，拇指前伸，比讚的手勢。



▲牙刷以 45 度角，放在牙齒牙肉交界的地方，刷上顎牙齒時，刷毛朝上；刷下顎，刷毛朝下。

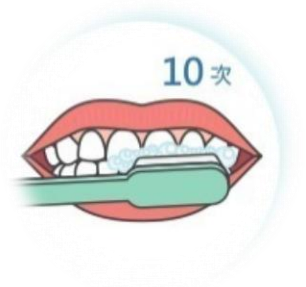


▲牙刷定位後，開始作短距離的水平運動，兩顆、兩顆刷來回約刷 10 次。



▲刷咬合面時，也是兩顆兩顆牙，以畫圓圈方式來回地刷。

▲刷完上面的牙齒，再用同樣的原則與方法，刷下面的牙齒。



如何挑選兒童牙刷？

挑選軟刷毛、小刷頭，好握為原則，以利於操作，年幼的孩子容易咬壞牙刷，通常 1-3 個月就需要換新，避免細菌滋生。

兒童口腔保健

◆塗氟：寶寶從長第一顆牙開始，就應該每半年到牙醫診所執行塗氟，直到滿六歲為止。

◆三到六個月定期牙醫檢查。

資料參考：衛生福利部疾管署

桃園市私立美奇幼兒園 衛教組 114.05.27