

# 從小保護牙 老來不缺牙



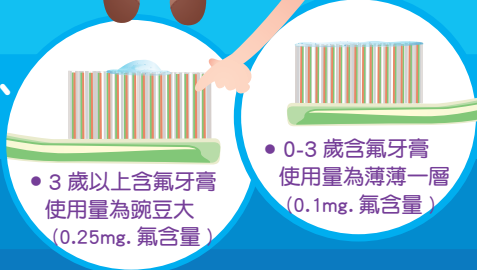
三要  
二不

**要：**睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次

**要：**要有氟，包括使用含氟牙膏、含氟漱口水、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查

**不：**少甜食，多漱口，絕對不要含奶瓶睡覺

**不：**不要以口餵食（避免唾液互相接觸，如共用餐具、吹涼食物）



● 3 歲以上含氟牙膏  
使用量為豌豆大  
(0.25mg. 氟含量)

● 0-3 歲含氟牙膏  
使用量為薄薄一層  
(0.1mg. 氟含量)

## 保護牙齒5部曲

### 1. 長牙就要立即看牙（定期看牙醫）

- ▶ 長牙即可定期至牙醫院所進行口腔檢查（每6個月）

### 2. 正確潔牙

- ▶ 1天至少要2次（睡前那次最重要）
- ▶ 餐後及睡前都要使用含氟牙膏潔牙（含牙線及刷牙）
- ▶ 6歲以下兒童因身心發育尚未成熟，應由父母或主要照護者（例如，爺爺、奶奶等）協助完成潔牙

### 3. 均衡飲食習慣

- ▶ 避免以糖果或含糖飲料作為獎品，減少甜食攝取。少甜食、多漱口、**不要**含奶瓶睡覺，**不要**以口餵食（避免唾液互相接觸，如共用餐具、吹涼食物）

### 4. 氟化物使用

- ▶ 要使用含氟牙膏 / 含氟漱口水 / 牙醫師專業塗氟（氟漆、氟膠）/ 氟錠
- ▶ 塗氟：在牙齒表面上塗氟化物，以保護牙齒
- ▶ 含氟漱口水正確使用方式：要上上下下左左右右充分漱動1分鐘，漱後30分鐘內不進食（含喝水、漱口）

### 5. 窩溝封填

- ▶ 窩溝封填：在牙齒咬合面溝隙使用窩溝封劑，以保護臼齒

年齡	刷牙方式	執行者	輔助
0~3歲	水平來回刷	家長負責潔牙（紗棉布 / 牙刷）	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用牙線（棒）</li> <li>● 含氟牙膏（1000ppm以上，牙膏量為薄薄一層抹平在牙刷上）</li> <li>● 塗氟</li> </ul>
3~6歲	水平來回刷	小朋友先刷1遍，家長再完整刷1遍	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用牙線（棒）</li> <li>● 含氟牙膏（1000ppm以上，牙膏量約為豌豆大）</li> <li>● 塗氟</li> </ul>
6~9歲	學習貝氏刷牙法	小朋友刷1遍，家長加強重點（恆牙大白齒及門齒）	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用牙線</li> <li>● 含氟牙膏（1000ppm以上，牙膏量約為豌豆大）</li> </ul>
9~18歲	貝氏刷牙法	小朋友自己刷，家長監督	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 含氟漱口水</li> <li>● 窩溝封劑</li> </ul>

## 認識兒童牙齒塗氟服務

- 除使用含氟牙膏刷牙外，幫小朋友牙齒塗氟就像是為牙齒穿上防彈衣，可以降低齲齒率
- 塗氟時，牙醫師會先將牙齒清潔吹乾。局部塗氟後至少 30 分鐘內，避免讓小朋友進食、喝水 或漱口，以促進牙齒表面對氟化物的吸收
- 目前未滿 6 歲兒童每半年補助 1 次；未滿 12 歲弱勢兒童（包括低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區），每 3 個月補助 1 次
- 補助方法：持健保卡及相關文件證明到健保特約院所

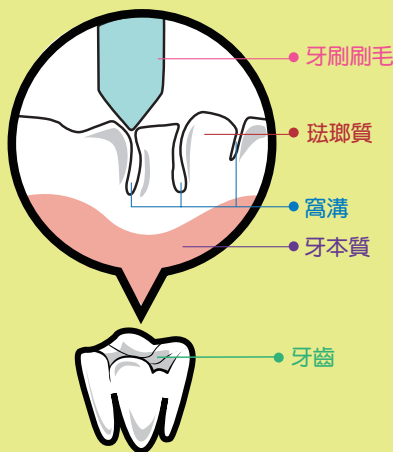


## 認識窩溝封填防齲

### 什麼是窩溝

窩溝是指臼齒咬合面上呈現凹凸形狀的部分，如下圖

臼齒咬合面放大示意圖



### 為什麼要做窩溝封填

在臼齒咬合面上，有許多比牙刷刷毛還細小且不易清潔的窩溝，即使使用牙線或再細的牙刷刷毛仔細刷牙，也無法清潔，容易堆積食物殘渣和細菌，使牙齒有齲齒的潛在危險

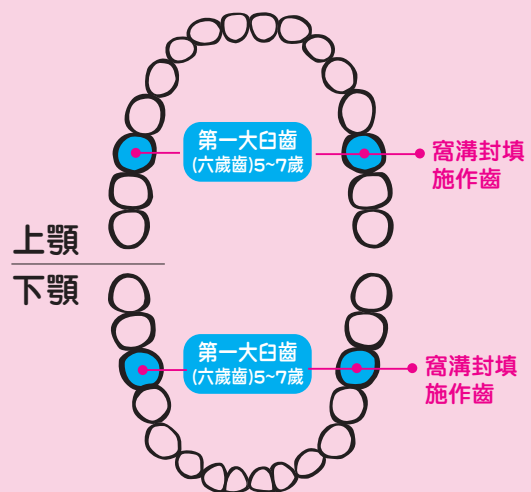
窩溝封填是用來保護牙齒表面上的微小裂溝隙，因為窩溝封填後，窩溝封劑形成保護，將食物殘渣和細菌阻擋在外，使牙齒更容易清潔且不易齲齒

### 如何封填

窩溝封劑是一種特殊的牙科樹脂材料，具有良好的流動性，可進入牙齒微小裂溝隙中，與牙齒緊密結合達到很好的封填效果。牙科醫師會清潔要施作的牙齒，經過表面處理及乾燥後，再塗上窩溝封劑，等它硬化就行囉，建議封填後 6-12 個月回診，讓牙醫師進行評估檢查

### 窩溝封填的時機

小朋友的恆牙大多約在 5-7 歲時開始萌出，首先萌出的是第一大臼齒（如下圖所示）



- 目前全面補助民國 96 年 9 月 2 日以後出生之國小一、二年級學童及民國 95 年 9 月 2 日以後出生之弱勢學童（包括低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區）施作第一大臼齒窩溝封劑
- 補助方法：持健保卡及相關文件證明到健保特約院所

## 牙齒掉了怎麼辦？（緊急處理步驟如下，黃金時間為 60 分鐘，愈快處理，再植回口中成功率愈高）

1. 恆牙牙齒移位並掉出，找到脫落的牙齒，用手指夾住牙齒的牙冠部分撿起，
  2. 如果掉出的牙齒上沾有沙土，在水龍頭下輕輕沖洗，水龍頭的水量要小，讓水緩緩流出，
  3. 沖洗後保持在濕潤狀況下，如放置於牛奶、生理食鹽水或含於口中等。
  4. 馬上到牙科院所治療
- 如果脫落的牙齒是乳牙時，則不需保留乳牙