



# 塗氟注意事項與口腔清潔保健

1. 塗氟30分鐘內，請勿漱口及飲食，如覺得味道怪怪的可將口水吐出。
2. 微量氟液吞入，不會對人體有所影響。
3. 請保持良好口腔衛生習慣，並每半年定期回診檢查。

## 預防蛀牙的方法

適量使用氟化物、定期口腔檢查、正確的潔牙、良好飲食習慣  
(不要吃黏甜易蛀牙之零食、用餐時間不宜過久)。



## 牙齒的維他命--氟化物

氟化物可使牙齒表面更堅固降低齲齒的發生。例如：氟錠、含氟牙膏、含氟漱口水及局部塗氟，都可在琺瑯質上形成防護膜，達到有效預防齲齒。

## 定期口腔檢查

成人通常是每半年檢查一次，嬰幼兒大約六個月至一歲期間乳牙開始萌出，即帶給牙科醫師檢查。家長應每三~六個月帶幼兒至牙科接受定期口腔檢查。如果有齒質不佳或排列不整齊時，應以三個月回診一次。

除了因為**早期治療花費時間短，效果好**，可減少因拖延引起的疼痛，還可以獲得預防性口腔保健服務，例如：教導預防奶瓶性齲齒，教導正確的刷牙方法、阻斷吸吮奶嘴或咬指甲等不良口腔習慣、塗氟、齒溝封填等。

## 良好的飲食習慣

進食後牙齒表面殘留的食物殘渣，使得口中細菌繁殖，在牙齒表面形成牙菌斑，若不仔細清除它，牙齒的琺瑯質便會受到侵蝕造成蛀牙。除了含糖食物之外，精緻黏稠的食物亦容易造成齲齒，因為這些食物容易黏在牙齒上、不易清潔，富含纖維的食物有益於牙齒健康，比方說蘋果、蔬菜等蔬果就是對牙齒健康有助益的食物。



## 正確的潔牙

吃完東西後，很多食物殘渣留在口中，提供細菌生長最好的養分，所以餐後是很好的潔牙時機。睡覺時口水分泌減少、吞嚥動作減少，口腔內的細菌生長較快，所以睡前應把口腔清潔乾淨可以減少牙菌斑的滋長而減少蛀牙。

一歲半至三歲時，每餐後由父母負責潔牙。為減少蛀牙，應避免糖分高、黏性強的甜食，及含著奶瓶睡覺的習慣。二到三歲的孩子就可以開始教他們獨立刷牙，但是**學齡前的孩童是沒有辦法徹底刷乾淨自己的牙齒的，因此父母一定要再幫他們刷一次。**

## 正確的潔牙

沾上適量的含氟牙膏可預防齲齒，刷毛與牙齒成45度至60度角，而且輕輕地壓向牙齒，使刷毛的側面也能夠接觸到牙齒。刷牙順序 (1)右邊開始右邊結束 (2)外面刷完刷裡面 (3)上面刷完刷下面

若有其他特殊問題，無法自行處理請速到本院或來電詢問。

**牙科專線：(08)832-0020、(08)832-9966轉分機3062**

