

台北醫學大學附設醫院牙科部兒童口腔保健須知

一、小朋友口腔清潔須知：

1. 牙刷的選擇：

- a. 牙刷的刷頭不宜太大，要選擇刷頭較小的，大約六排、三列刷毛的刷頭正好。
- b. 孩子的牙刷刷頭，大約是下門牙四顆牙的寬度 較為適合，孩子的牙刷刷柄，應選擇較粗的，以方便孩子拿握。
- c. 刷毛最好以軟質的為佳。

2. 刷牙的時機：每天早晚應各刷一次牙，飯後最好也能刷刷牙。每次刷牙，刷兩三分鐘是必要的。

3. 牙刷使用方法：

- a. 刷牙時，應將刷柄保持水平，刷上面牙齒的時候，刷毛略為朝上，刷下面牙齒時，刷毛略為朝下，使刷毛和牙齒成 45 度角，上下來回將牙齒刷乾淨。
- b. 刷牙時每次只 刷兩顆牙，刷乾淨再換其他兩顆牙。
- c. 刷牙力道要輕，牙齒與牙齦交接處也很重要，一定要刷到。
- d. 將刷毛以 45 度角，放入牙齒與牙齦交接處，輕輕震動，再將牙刷沿牙齒表面刷出，這樣可以按摩牙齦，並清潔交接處的食物殘渣。牙齒的每一個面都要面面俱到。
- e. 可建議家長使用牙菌斑顯示劑檢查孩子刷牙的結果，若是牙齒仍染色嚴重，就要重新清潔。



4. 通常小學以前的孩子，建議遊家長幫忙清潔，就算孩子喜歡自己刷，刷完家長也一定要再刷一次。而小學一年級到小學三年級之間的孩子，則孩子刷完牙後，需家長幫忙檢查清潔的結果，小學三年級之後的孩子才可以讓他們自己做清潔的工作。

5. 在寶寶還沒有長牙之前就要開始訓練寶寶清潔的好習慣，可先不使用牙刷，而使用棉花棒或紗布，將嘴唇掀起擦拭牙齦即可。開始長牙之後可換成較小且軟毛的牙刷，做清潔的工作。一開始父母可採用“膝對膝”的方式幫寶寶做清潔。(若清潔者為母親)即父母親面對面對坐，將孩子抱在身上，使孩子面向父親自己，孩子又 開雙腳置於父親的腰際，然後將孩子倒下，躺在父親及母親的大腿上，父親需握住孩子雙手，以防止孩子亂抓，這樣母親就可以仔細的幫寶寶刷牙。



6. 牙線的使用：牙齒同牙齒之間的面，如果不用牙線是清不乾淨的，很容易產生蛀牙，所以一定要用牙線去清。

牙線的選擇：a. 無蠟牙線 b. 有蠟牙線 c. 牙線棒

a. 牙縫區，指的是相鄰的二顆牙齒相接觸的區域，這是牙刷無法清潔的地方，而蛀牙與牙周病最常發生的地方就是在此處，所以需要牙線來幫忙清潔。

b. 若因為牙周病導致牙縫過大，除了使用牙線清潔外，亦可利用合適大小的牙尖刷來清潔。

牙線使用方法：

a. 牙線長度約取一個前臂長

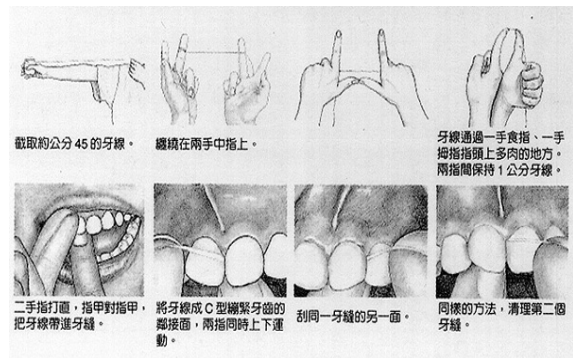
b. 以雙手中指纏繞牙線至適當長度

c. 牙線繞過一手拇指與另一手食指

d. 將牙線置入牙縫，過接觸點後，貼著牙齒表面，上下將牙菌斑刮除。

e. 清潔前牙：同側拇指在口外，對側食指在口內

f. 清潔後牙：同側食指在頰側，對側食指在舌側



二、 氟的好處

氟有強化牙齒琺瑯質，對初期的蛀牙有再鈣化的功用，使牙齒恢復健康，所以對牙齒的保健有很大的幫助。氟的補充有好幾種方法，最好的便是水中加氟。使用含氟牙膏，或者局部塗氟或每天吞食氟片都是可行的方法。

1. 專業塗氟：長出來的牙齒可利用塗氟，來增加對蛀牙的抵抗力。依照孩子口內衛生情況，每三個月到六個月，至牙科做全口專業塗氟，但若孩子有蛀牙的情況，應先接受治療後再進行塗氟，效果較佳。

2. 口服氟錠：口服氟錠對於正在形成的牙齒有很大的幫助，可以使牙齒更堅固，更能抵抗蛀牙。但口服氟錠一定要遵照兒童牙科醫師的指示服用，以免過量。服用時，請不要與牛奶一起服用，以免失去效果。

3. 含氟漱口水：有吐能力或六歲以上的小朋友才建議使用
4. 含氟牙膏：建議使用米粒大小即可

台北醫學大學附設醫院牙科部 關心您！

圖片來源 Early Childhood Oral Health by Joel H. Berg & Rebecca L.Slayton, 2nd edition.