

# 預防小兒蛀牙怎麼做？

■幼年蛀牙的壞處

■蛀牙的過程

■刷牙的方法

■牙齒塗氟

■帶小孩看牙醫



# 幼年蛀牙的壞處

很多家長認為乳牙蛀掉了會再長新牙齒，所以都不是很在意乳牙的蛀牙。然6歲以前的乳牙，如果蛀到了會引起許多問題，例如

- 1.疼痛，甚至造成蜂窩性組織炎
- 2.恆牙容易長得不整齊
- 3.嚴重蛀牙影響說話，不敢露出牙齒，低自尊
- 4.無法咀嚼食物，營養不良。



# 蛀牙的過程

蛀牙主要是食物停在牙齒時間過久變成酸，酸腐蝕了牙齒，如果一直蛀下去，牙齒會痛，嚴重造成感染，變成蜂窩性組織炎，需住院打抗生素。



# 刷牙的方法

## 刷牙333

一天至  
少刷3次

飯後3分  
內刷牙

每次至  
少刷3分

只有刷牙才能去除牙齒上的食物殘渣。

早餐後、午餐後和晚上睡前一定要刷牙，

8歲以前的小朋友家長一定要幫忙刷牙至少

一天一次，最重要的時候是睡前!!



# 刷牙的方法

## 1. 牙膏擠紅豆大小

(小朋友還不會吐水，則不用牙膏)



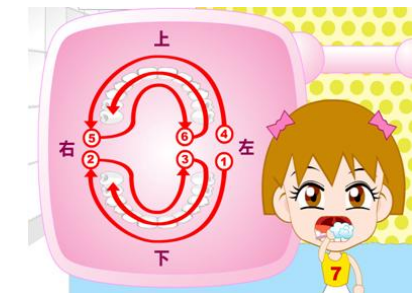
## 2. 牙刷與牙齒垂直或呈45~60度， 接觸到部分牙齦



## 3. 一次刷2顆，來回刷10下




## 4. 照順序刷→右邊開始右邊結束 刷牙時要刷到唇側、舌側、 咬合面及舌頭



# 牙齒塗氟

氟可以讓牙齒抗酸能力更好，較不容易蛀牙

我們可用以下方式，適當使用氟化物：

 使用含氟漱口水(洽牙醫師諮詢使用)

 使用含氟牙膏

 利用兒童口腔預防保健服務定期至牙科塗氟

只要門診掛號費6歲以下兒童每半年一次塗氟，

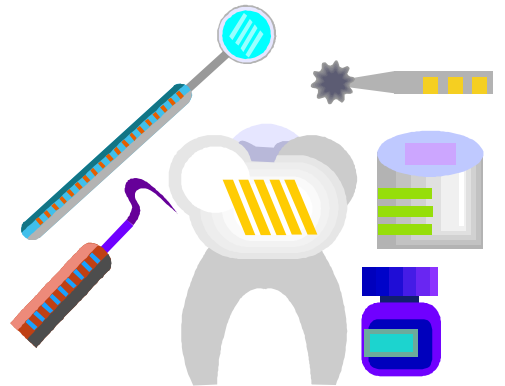
可以選擇家裡附近信賴的牙醫師塗氟，寶貝

小朋友的牙齒。

給付資格	給付項目	自費部分	需攜帶
未滿6歲兒童 每半年一次	一、牙醫師專業 塗氟服務。	門診掛號費	健保IC卡
未滿12歲的弱勢兒童 (低收入戶 身心障礙 原住民族地區 偏鄉離島)	二、一般性口腔 檢查。 三、衛教指導： 使用適量氟化物、 定期口腔檢查、 餐後潔牙、 健康飲食等。		

# 帶小孩看牙醫

小朋友長牙時即可開始定期口腔檢查，最好每半年一次。選擇一家信賴的牙醫師固定看，建立良好的關係。最好選擇兒童牙醫。先從預防蛀牙的塗氟開始，如果牙痛才看牙醫，很容易造成小朋友害怕看牙醫。





## 結語

牙齒保健從小做起，長牙時即開始口腔清潔定期口腔檢查，遵守刷牙333，睡前一定要刷牙。每半年請牙醫師塗氟，乳牙健康，恆牙才會長得好。

