

# 101學年度低年級口腔保健宣導之

## 潔牙篇-正確潔牙方法



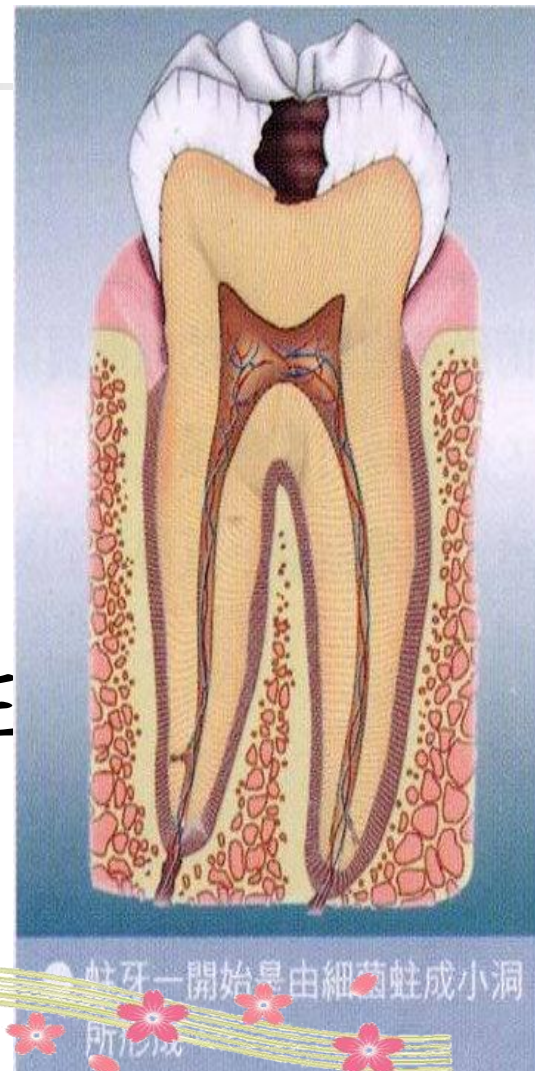
文正國小

主講人：護理師 王美惠

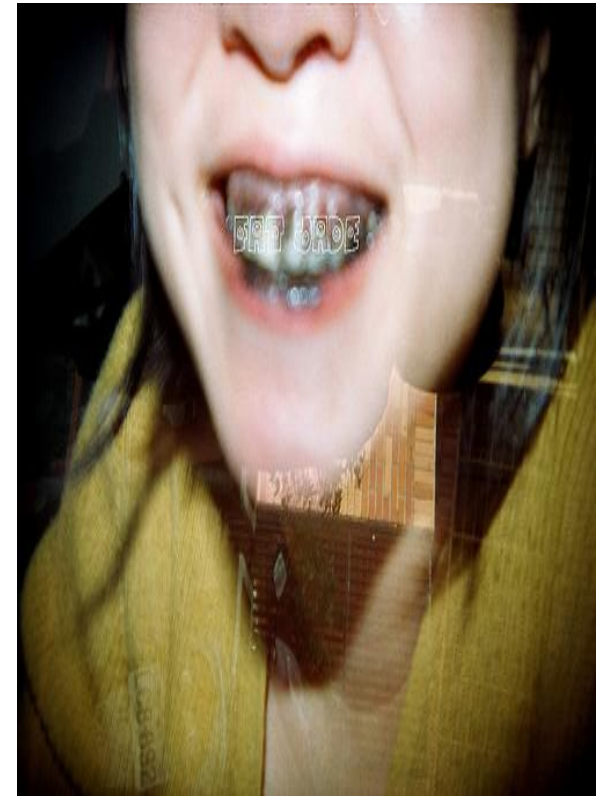


# 潔牙真正的目的

減少**牙菌斑堆積**，  
如果**牙菌斑**減少了，  
就能降低**齲齒**的發生



# 我蛀牙了，怎麼辦？



# 請趕快救救我的牙齒



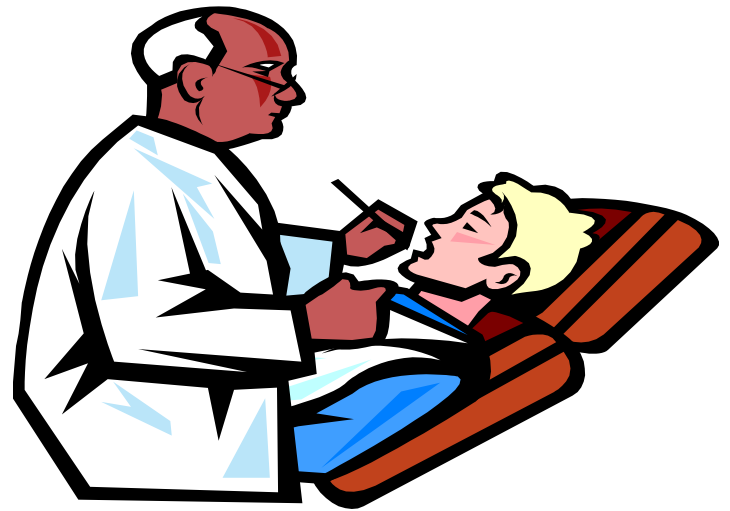
我什麼時候要刷牙呢？

- 起床後
- 三餐飯後
- 睡前
- 吃完東西後要刷牙或漱口



# 多久要看一次牙醫師

- 每半年應看一次牙科



# 如何選擇牙刷-1



## 好的牙刷

1. 軟毛
2. 小頭
3. 刷毛不要太密
4. 刷毛直立

## 不好的牙刷

1. 刷毛太硬
2. 刷頭大
3. 刷毛太密
4. 刷毛彎曲



# 如何選擇牙刷-2

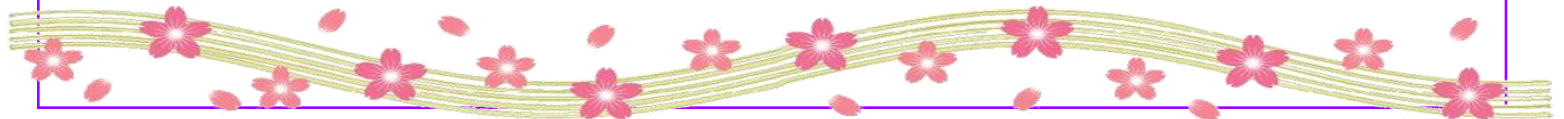


一般民眾使用牙刷的選擇  
(六歲以上及成年人)

選用小頭、軟毛牙刷

刷毛長度 1.2公分

長排：6-8束      短排：3-4束



# 如何選擇牙刷-3



按照【中華民國牙醫師公會全國聯合會】推薦的牙刷規格如下：

1. 軟毛—不傷牙齒牙齦
2. 小頭—口腔中較靈活
3. 刷毛不要太密—清潔容易，不易留殘渣
4. 刷毛直立—清潔效果好，如果牙刷毛彎曲開岔，則建議換新





# 牙刷使用多久就應換

1. 每個月應換一次新牙刷
2. 三個月沒換牙刷等於在喝  
抹布水





# 大家來學習正確潔牙法

---

**1. 潔牙歌帶動唱**

**2. 正確潔牙法影片教學**

**3. 正確潔牙法回覆示教及實作**





潔牙工作要做好

預防蛀牙真有效





謝謝聆聽

---



換你試試看！





健康有愛

快樂有夢