

親愛的家長，您好：

齲齒及視力不良為兒童常見的主要健康問題，本市整合小兒科、牙科及家醫科醫療團隊，主動到幼兒園及社區，不僅為學齡前兒童免費進行全身健康檢查，同時提供牙齒塗氟服務，並關懷疑似近視兒童，讓兒童健康成長。

「二要二不，從齒健康」口腔預防保健衛生小常識

要刷牙、要塗氟、不傷牙、不口餵

◎要刷牙-餐後睡前要刷牙，一天至少刷兩次

學齡前兒童應於餐後及睡前由家長或照顧者協助完成刷牙。建議選用含氟牙膏，可有效預防蛀牙發生，對於不會漱口的幼兒，家長可使用濕紗布協助擦拭，清除殘餘的牙膏。

◎要塗氟-含氟牙膏、牙齒塗氟及口腔檢查

使用含氟牙膏、每6個月接受牙齒塗氟及口腔檢查，以減少齲齒發生。

◎不傷牙-少甜食，多漱口

少吃含糖食物及精緻黏稠食物，減少殘渣形成牙菌斑造成齲齒的機會。

◎不口餵-避免由口餵食將蛀牙菌傳染給幼兒。

▣正確的刷牙方法

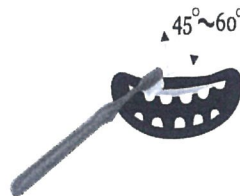
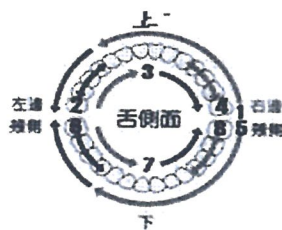
使用含氟牙膏適量，刷毛與牙齒成45度至60度，使刷毛側面也能夠接觸到牙齒輕刷。

▣刷牙順序

右邊開始右邊結束

外面刷完刷裡面

上面刷完刷下面



▣家長協助刷牙姿勢

1. 年紀較小的幼兒：家長可坐在沙發或床上，幼兒把頭枕於大人腿上。

2. 年紀較大的幼兒：坐在幼兒身後，讓兒童背靠於大人身上，使兒童頭微向後仰，一手托住幼兒下巴，將幼兒頭部偏45度角，以防口水哽在喉頭，再以另一手幫幼兒刷牙。

