口腔保健宣導

親愛的家長您好:

牙齒是咀嚼食物、幫助發音、維持臉型美觀並促進身心健康的重要器官，雖然乳牙會換，但健康的乳牙和未來的恆牙發展有很大的關係，學齡兒童正值乳牙與恆牙交替的時期，要擁有健康的乳牙和恆牙，除了要有好的飲食與清潔習慣外，定期檢查也是相當重要的 。

1.養成良好的刷牙習慣：

力行「潔牙 333 原則」，3 餐飯後要刷牙，用餐完後 3 分鐘內刷，每次至少刷 3 分鐘是最理想的。 **請家長鼓勵學生於學校午餐後務必潔牙**

2.使用正確的刷牙方式：

刷牙建議用貝氏刷牙法由牙齦邊緣，將牙刷傾斜 45 度角，將牙刷貼著牙齒和牙齦輕輕來回移動，要確定每個牙面都要認真刷到。

3.攝取保持牙齒健康的飲食：

均衡飲食、以天然食物最佳，多攝取含有維生素 C、維生素 D 及鈣、磷等礦物質的食物，如：柳丁、芭樂、奇異果、香蕉、牛奶、奶 製品、糙米等，避免三餐間攝取甜食飲料，鼓勵多多喝水，可減少口腔內食物發酸的機會。

4.定期口腔檢查：**每半年定時作口腔檢查**，可早期發現，早期治療。

5.**牙刷、牙膏的選擇**

※牙刷:刷頭小--約一節食指長

軟毛刷—包裝標示軟毛

每三個月更換一次毛刷、刷毛有分岔立即更換

※牙膏:含氟量1000ppm以上(用量約豌豆大小)

※**市售1000ppm兒童牙膏**

百齡兒童牙膏、速可淨兒童牙膏.、舒酸定兒童牙膏、德恩奈兒童牙膏….等

**請家長購買兒童牙膏時注意製造成分是否有含氟1000ppm，若小朋友牙膏含氟量未達1000ppm，請協助更換牙膏，以有效預防蛀牙。**

小新國小關心您