

新北市立泰山高級中學口腔保健宣導

何謂良好的口腔保健？

良好的口腔保健能夠使您有看起來、聞起來更健康的嘴巴，這代表著：

您的牙齒潔淨無缺損痕跡牙齦呈粉紅色，不會在刷牙或用牙線潔牙時感到疼痛或出血，沒有持續的口腔異味。

正確的牙線潔牙方法



取出約 18 吋牙線，中間留一或兩吋供潔牙使用。	輕輕沿著牙齒弧度放入牙線。	需確實清潔牙齦線下方，但須避免牙線磨到牙齦。
--------------------------	---------------	------------------------

若您的牙齦在刷牙或用牙線

潔牙時會出現疼痛或出血的情形，或者您口氣中一直有怪味，請找您的牙醫師檢查。

如何做好口腔保健？

正確的刷牙方法



將牙刷傾斜，與牙齦線（牙齦和牙齒交界處）呈 45°角，以掃動或轉動的方式從牙齦線往上刷。	採用簡短、前後來回刷的方式輕刷每顆牙齒的外側、內側與咬合面。	輕刷舌頭清除細菌並使口氣清新。
--	--------------------------------	-----------------

維持良好的口腔保健是您能為牙齒與牙齦所做的最重要一件事，健康的牙齒不只讓人覺得

神采奕奕，同時也可以讓您進食與說話時都能順暢無礙。

每日預防方法包含：

1. 每天三餐後徹底刷牙兩次，並且每天用牙線潔牙。
2. 飲食均衡並節制正餐間的零食。
3. 用含有氟化物的產品，包含牙膏。
4. 按照牙醫指示使用含氟漱口水漱口。