

*口腔保健三要素：

- 1.適當選擇使用氟化物
- 2.正確的潔牙方式
- 3.每3至6個月定期口腔檢查。

*氟是牙齒與骨骼的必須營養素。適量的氟可強化牙齒及幫助骨骼的形成。氟化物可預防蛀牙，因為氟化物可以強化牙齒、修

補早期蛀牙、抑制細菌的活性。

*父母親在教導孩子們牙齒清潔時，時常會擔心牙齒是否清潔乾淨，牙菌斑顯示劑是食用色素製成，可以讓牙菌斑無所遁形的

強力小幫手。刷完牙過後利用棉花棒將牙菌斑顯示劑均勻塗抹於牙齒、牙齦表面，再以清水漱口將多餘的顯示劑吐出。

*塗抹牙菌斑顯示劑之後，將可以發現牙齒及牙齦表面上還會出現紅色的區塊，這些紅色區塊就代表牙菌斑，表示這些地方沒

有刷乾淨，因此必須再正確的清除掉紅色區域，才能真正將牙菌斑移除。

*真正健康的牙齒還需符合其他要素：包括無牙菌斑聚積、無牙齦發炎、無牙齦出血、無牙結石、無牙漬、口腔無異味、琺瑯

質堅固等要項。

*牙菌斑是當唾液混合食物碎屑和口腔內膜脫落的一些上皮細胞，殘留在齒面及牙齦接縫，造成細菌大量滋生，形成一些黃白

色軟軟的垢狀物。牙結石則是因為細菌分解及唾液中礦物質沉積，鈣化形成像石頭

*沒有好好清潔乾淨，漸漸牙齒很容易就生病了！

*口腔保健要注意！

「刷牙三三三」：

- 1.三餐飯後要刷牙
- 2.吃完東西卅分鐘以內要刷牙

3.每次刷牙至少三分鐘以上。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。