

塗氟漆流程：(1)病例問診，了解小朋友飲食習慣與病史。(2)牙醫師進行口腔檢查，檢視齲齒狀況，並對家長進行幼兒的飲食習慣指導。(3)刷牙或專業潔牙並同時對家長進行口腔衛教，教導家長如何正確幫小朋友潔牙。(4)氟漆塗氟與術後指導。

預防齲齒之方法

包括適量使用氟化物、定期口腔檢查、正確潔牙(餐後潔牙、**6歲以下兒童睡前應由父母協助完成刷牙**)、良好飲食習慣(不要吃黏甜易齲齒之零食、用餐時間不宜過久)。

牙齒的維他命~氟化物

氟化物可使牙齒表面更堅固降低齲齒之發生。例如：含氟食鹽、含氟牙膏、含氟漱口水及局部塗氟，都可在琺瑯質上形成防護膜，達到有效預防齲齒。

定期口腔檢查

成人通常是每半年檢查一次，嬰兒1歲前即應帶給牙醫師檢查，乳牙大約6個月至1歲期間開始萌出。家長應每3-6個月帶幼兒至牙科接受定期口腔檢查。如果有齒質不佳或排列不整齊時，應該3個月看診1次。除了因為早期治療花費時間短，效果好，可減少因拖延引起之疼痛，還可以獲得預防性口腔保健服務，例如：教導預防奶瓶性齲齒，教導正確刷牙方法、阻斷吸吮奶嘴或咬指甲之不良口腔習慣、局部塗氟、白齒窩溝封劑服務及相關項目。

良好之飲食習慣

進食後牙齒表面殘留之食物殘渣，使得口中細菌繁殖，在牙齒表面形成牙菌斑，若不仔細清除它，牙齒琺瑯質便會受到侵蝕造成齲齒。

除了含糖食物之外，精緻黏稠之食物亦容易造成齲齒，因為這些食物容易黏在牙齒上、不易清潔，富含纖維之食物有益於牙齒健康，如蘋果、蔬菜之蔬果就是對牙齒健康有助益之食物。

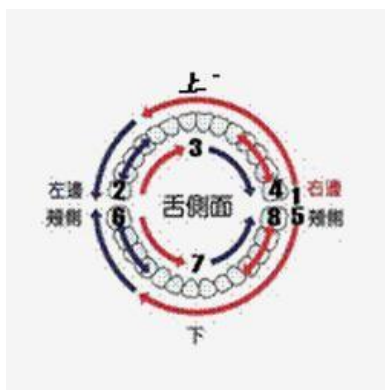
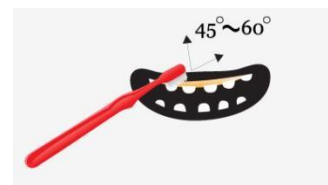
正確之潔牙

我們吃完東西後，很多食物殘渣留在口中，提供細菌生長最好之養分，所以餐後是很好之潔牙時機。睡覺時口分泌減少、吞嚥動作減少，口腔內之細菌生長較快，所以睡前把口腔清潔乾淨可以減少牙菌斑的滋長而減少齲齒。

幼兒牙齒長出來後，應每日至少2次由父母負責潔牙（睡前一定要刷，建議使用1,000ppm含氟牙膏）。為減少齲齒，應避免糖分高、黏性強的甜食，及含著奶瓶睡覺之習慣。2到3歲之孩童就可以開始教他們獨立刷牙，但是學齡前之孩童是沒有辦法徹底刷乾淨自己之牙齒，因此父母一定要再幫他們刷1次。

正確之刷牙方法

沾上適量1,000ppm含氟牙膏可預防齲齒，刷毛與牙齒成45度至60度角，並輕輕地壓向牙齒，使刷毛側面也能夠接觸到牙齒。



*刷牙順序 (1)右邊開始右邊結束 (2)外面刷完刷裡面 (3)上面刷完刷下面

年紀較小之幼兒：家長可坐在沙發或床上，幼兒把頭枕於大人腿上。

年紀較大之幼兒：大人坐在幼兒身後，將幼兒之背靠於大人身上(大腿或小腹)，讓幼兒之頭輕微向後仰，大人就可以看到幼兒口腔每個區域。無論何種姿勢，大人皆需一手托住幼兒下巴，再以另一手幫幼兒刷牙。將幼兒頭部偏45度角，以防口水哽在喉頭。

