



★ 仔細刷牙有助於預防小孩牙齒出現齒菌 斑和齲齒。

★ 鼓勵小孩每天至少徹底刷牙兩次。

★ 家長應該幫助小孩(7歲以下)刷牙。

★ 刷牙最重要的一點是要從小養成定時刷 牙的習慣。



《吃得健康:家長須知》●《喝得健康:家長須知》●《刷得乾淨:家長須知》



## 正確刷牙方法指南

- ★ 將豌豆大小的牙膏塗在小頭軟毛牙刷 上。
- ★ 請使用低氟牙膏(2-6歲),除非牙科 專業人士另外建議。
- ★ 刷毛相對牙齦線傾斜。
- ★ 輕輕晃動牙刷,以畫小圈動作刷牙齒 與牙床。
- ★ 在所有牙齒的內側表面上重復刷牙。
- ★ 請在咀嚼表面使用輕微的前後刷牙動 作。
- ★ 應鼓勵兒童在刷牙後吐出牙膏。



rupiste

dental health services victoria health promotion

Health Promotion Tel: 03 9341 1005 www.dhsv.org.au