

🦷 牙面涂氟防龋

牙面涂氟步骤



牙面涂氟是将一种含有氟化物的涂料涂布到牙面上，增强牙齿对抗酸侵蚀的能力，保护牙齿，预防龋齿的发生。牙面涂氟操作简单快速，不疼，涂料没有特殊的味道，但需要专业人员涂布。

🦷 个人防龋三部曲

餐餐爱牙

- 保持均衡饮食
- 减少零食的次数
- 进食后用清水漱口
- 咀嚼无糖口香糖

天天刷牙

早晚刷牙，使用含氟牙膏刷牙

刷牙要达到清除牙菌斑的效果，要做到：1. 面面俱到，牙齿的里面外面，咬合面都要刷到；2. 按照顺序刷，不要遗漏；3. 难刷的部位，如下牙的里面，要多花点时间刷；4. 不容易刷到的部位，如上牙的外面，要半张口才能将刷头放到那个位置；5. 刷牙的时间至少要保证 2 分钟。



年年看牙

每半年定期检查

- 能够发现已经产生的龋齿并及时进行治疗
- 及时发现龋齿隐患，避免龋齿产生



第45次“六·一”节
上海市徐汇区口腔卫生日主题宣传活动

健康护口腔 快乐促成长

关爱儿童口腔
乐享健康童年



上海市徐汇区牙病防治所
地址：上海市徐汇区枫林路 500 号

上海市徐汇区牙病防治所
徐汇区青少年活动中心