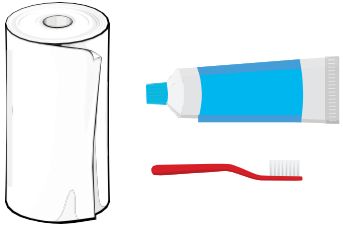


在您的托兒所計畫中的無水刷牙法

用餐後或吃完零食後，透過這種簡單的刷牙方式樹立良好的口腔健康習慣，減少蛀牙的風險。這種方法不需要向水槽吐漱口水或用水沖洗。



需要的物品：

- 小紙杯
- 含氟牙膏
- 標有孩子姓名的軟毛兒童牙刷
- 紙巾



準備工作

- 讓孩子坐在桌子旁的椅子上。
- 在每個孩子的座位上放一個杯子、孩子的牙刷和一張紙巾。
- 在每個孩子的杯沿擠一滴含氟牙膏（3歲及以上兒童為豌豆大小，幼兒為米粒大小）。



刷牙

- 讓孩子用牙刷沾起杯沿的牙膏。
- 鼓勵兒童以畫圓圈或上上下下的方式刷牙。
- 鼓勵兒童輕輕地徹底刷所有牙面及舌頭。



清理

- 孩子可將多餘的牙膏吐到他們的杯子裡，不需要漱口。
- 孩子用紙巾擦嘴，並把紙巾放進杯子裡。
- 孩子把牙刷放在杯子裡。



存放

- 戴上手套，用流水分別沖洗每支牙刷。
- 將牙刷直立放在牙刷架上，彼此至少間隔兩英寸，使牙刷不會相互接觸。洗手。

注意：每三個月更換一次牙刷。