

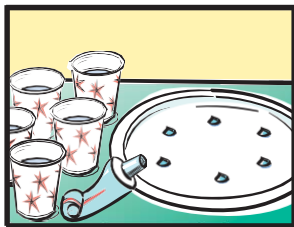


## 刷牙



使用軟毛兒童牙刷

- 使用含氟牙膏  
嬰兒和學步兒：米粒大小  
學前兒：青豆大小



不要分享牙膏管

- 把牙膏擠在一張蠟紙上或紙盤子的邊緣
- 讓每位兒童用自己的牙刷  
『挑起』一點牙膏 (每位兒童挑一點) 或
- 給每位兒童一個小紙杯，杯緣上擠一點牙膏，兒童刷完牙後用紙杯漱口



輕柔地和徹底地刷所有的牙齒表面

- 用橫刷的動作
- 在牙齒根部，沿著牙齦邊緣刷，這裡容易積存牙垢



幫助孩子

- 用水漱口
- 吐在洗手池中  
(如果沒有洗手池則吐在杯子裡)
- 至少在 **8** 歲之前兒童刷牙時需要監督和幫助