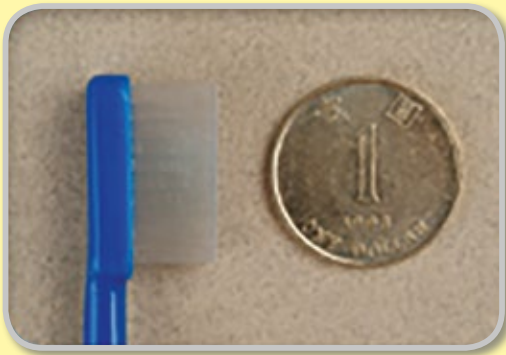


牙刷

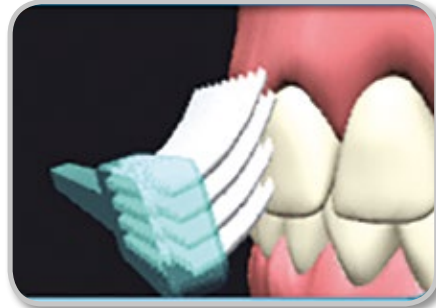


- 刷頭大小應約為港幣一元的直徑
- 刷毛必須柔軟，以免弄傷牙齦

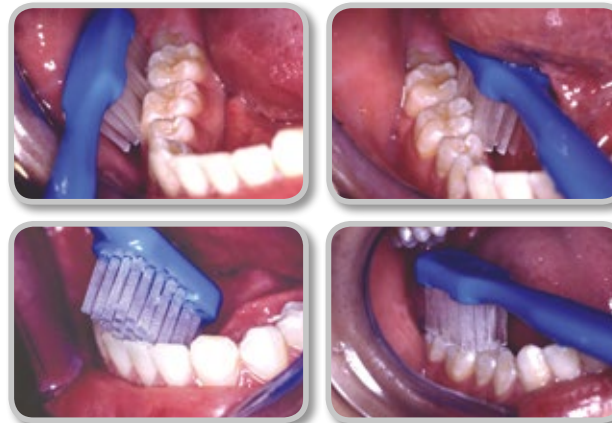
沒有牙齒的長者的口腔護理

- 每天晚上都要用紗布抹口腔一次
- 先抹面頰，然後是上頷牙齦、下頷牙齦、上顎、舌面、舌底，最後到咀唇。每個位置最少抹兩次，每次要換一塊乾淨的紗布

正確刷牙方法



把牙刷放在牙齒和牙肉之間，以兩至三顆為一組，來回刷十次



確保牙齒的所有面（外側面，內側面，咀嚼面）都被清潔



本單張是由香港大學牙醫學院知識交流組編制。本單張僅供參考之用，並不反映本學院或大學官方政策。©2015香港大學牙醫學院。
香港大學牙醫學院知識交流組 / 文件：2015年3月6日
資料來源由香港特別行政區政府衛生署口腔健康教育組提供。

老友口腔健康 全靠護理秘方



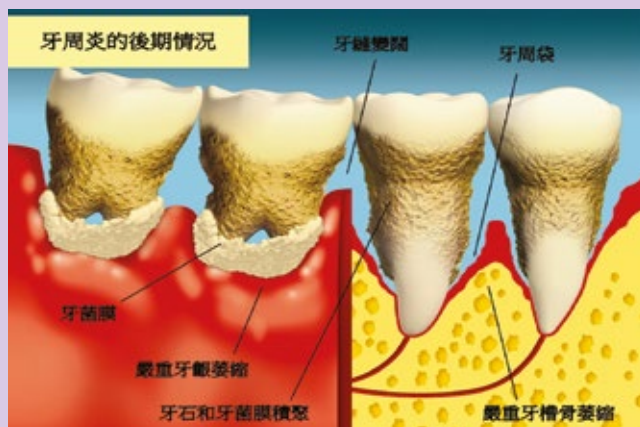
牙齒健康好處多

- 笑口常開
- 助我進食
- 身心健康



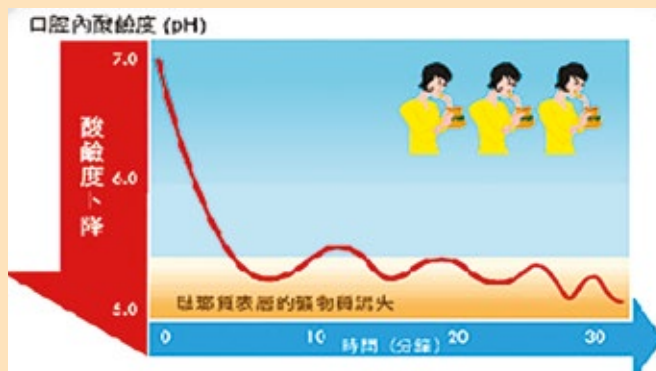
如果有牙齒疾病

- 牙齒很痛
- 進食困難，身體健康也會影響
- 嚴重時會失去牙齒

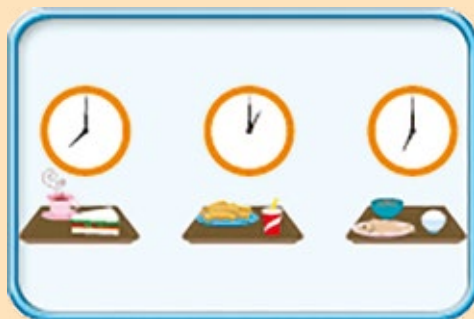


飲食秘訣

- 避免在正餐以外吃零食
- 戒除吸煙的習慣
- 戒除喝酒的習慣
- 多喝水保持口腔濕潤
- 多進食需要咀嚼的食物，增加口水分泌



- 為減少吃喝次數，該每天定時進食早、午、晚三餐，每餐的分量也要足夠



護齒小貼士

- 早晚用含氟化物牙膏刷牙



- 如果佩戴了假牙托，你每天需要把它取下來清潔乾淨放在冷水中浸泡過夜



- 每年定期檢查牙齒

