

牙膏小知識

如何選擇合適的牙膏~



選擇含有氟化物的牙膏
-> 因為據研究顯示，每天用含
氟化物牙膏刷牙可強化牙齒和減
低蛀牙率達20%或以上。



氟化物對牙齒好處多，除牙科
產品外（如牙膏、漱口水），還
有甚麼產品找到它們的足跡？

- 其實大部份的食物和水中
都含有少量氟化物，因為
氟化物是天然化合物。

刷牙的注意事項



- 刷牙次數：每天刷牙兩次
- 每次可用青豆粒大小的牙膏刷牙。
- 當0-2 歲寶寶牙齒一長出來，就要開始使用牙膏。
- 小童應在家長指導下刷牙，避免吞入過量含氟物質。
- 如果吸取過量氟化物，長大後長出的恆齒就可能會出現白斑，稱為氟斑牙。

