

長壽新8020保牙要訣

五氟臨門



80歲保有
20顆真牙

搭配神隊友
窩溝封填施作
正確潔牙貝氏刷牙法
完成每半年定期檢查



氟鹽
同一般食鹽用
建議每天5公克



牙齒塗氟
未滿6歲
每半年1次



含氟漱口水
國小1900ppm
每週1次10cc



氟錠
有0.25mg和1mg
屬於處方用藥



含氟1000ppm牙膏
每天兩次
每次至少2分鐘



溫馨小叮嚀

含氟牙膏、一般含氟漱口水及氟鹽可於市面上購買，
氟錠及塗氟需諮詢牙醫師。