

# 潔牙含氟，從齒健康

## 氟化物使用

口腔清潔



定期檢查



均衡飲食



窩溝封填



**含氟漱口水 (225-900ppm)**  
剛剛好濃度的市售漱口水，  
直接用不需稀釋！

**含氟牙膏 (1000ppm以上)**  
在學校餐後也別忘了刷牙！

**氟鹽**

我的鹽裡不只有碘！

**氟錠 (氟化物補充劑)**

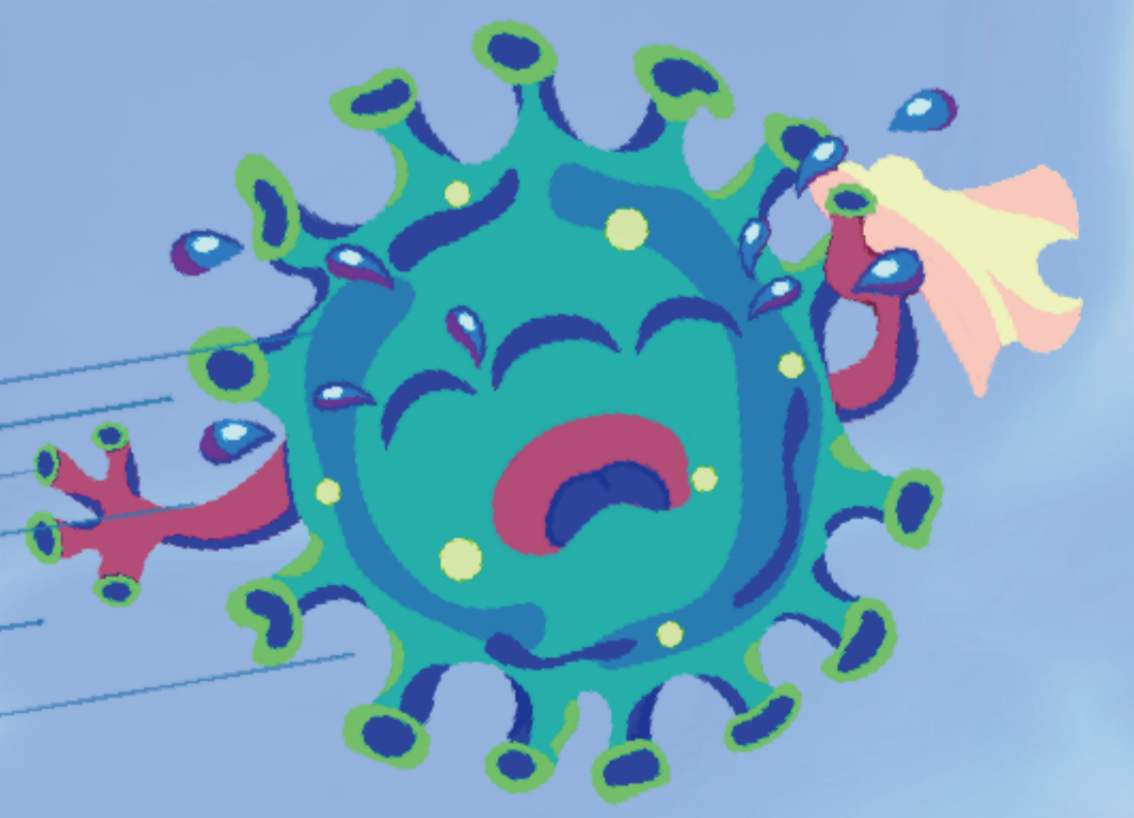
小心！別亂配牛奶

**含氟漱口水**

**牙膏**

**氟漆 (22600ppm)**  
讓專業的(醫生)幫你！

**定期看牙醫**  
封窩、塗氟不可少



牙齒顧得好，通吃四方無煩惱

**正確潔牙**  
保護牙齒從刷牙開始

從督導式潔牙中，  
學習&培養潔牙的好習慣

別忘了牙線！

