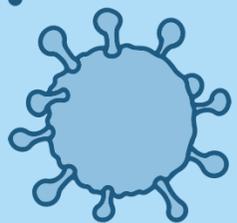


沒齒難忘

Hard to forget

臺北市立大學 衛生福利學系

巧臻姊姊 正文哥哥



我的名字叫矮牙~

我跟很多兄弟姐妹住在一起

猜猜我的工作有哪些？



我負責：

幫你咀嚼食物

幫助你說話

維護你美貌的大功臣～

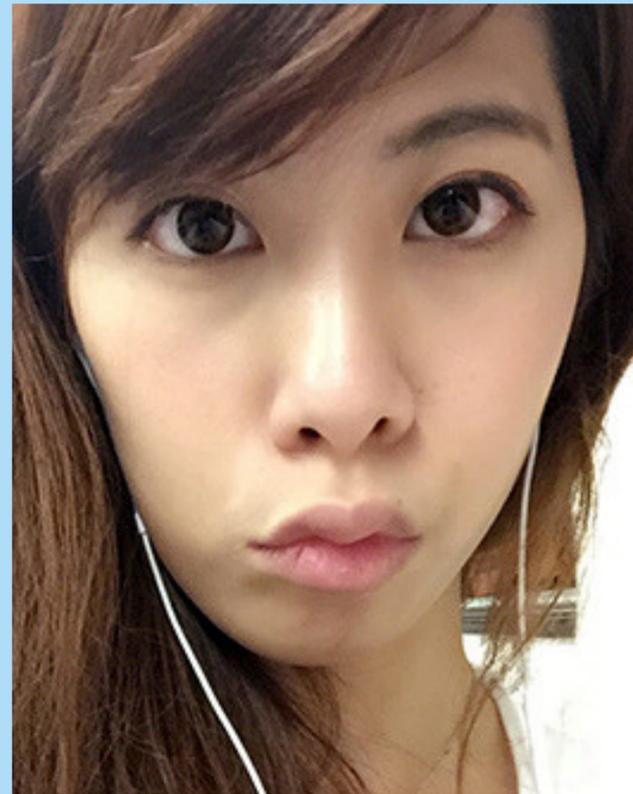




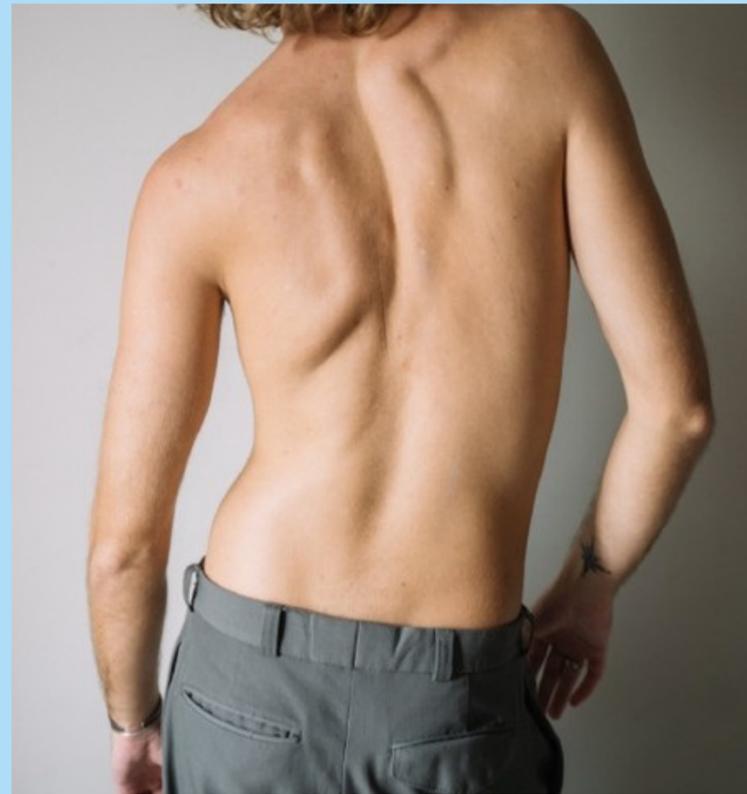
沒有我的話你可能會 ...



營養不良



歪臉



脊椎側彎



跌倒

為什麼會造成營養不良？



牙齒是食物消化吸收的第一道關卡，如果無法順利進食，人體攝取各種養分的過程，可能受到阻礙。

為什麼會造成歪臉 脊椎側彎和跌倒呢？

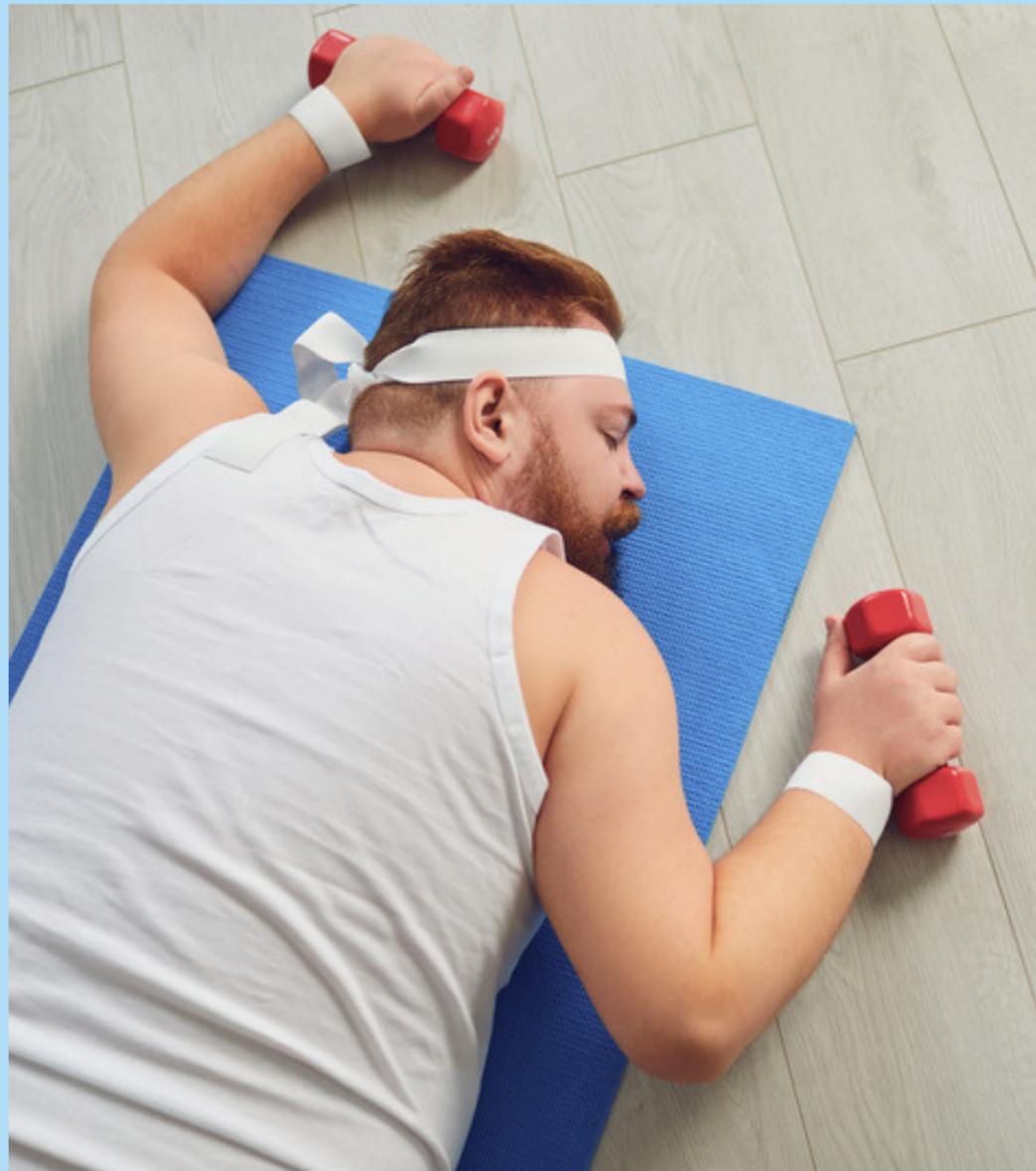


一邊缺了牙，另一邊的咬合力會不一樣，我們的身體會因為需要找到平衡而讓其他身體部位來承受多出的力。

最嚴重的話可能還會失智...



怎麼這麼可怕?! 🤪



每一次咀嚼都是給大腦一個刺激的機會，缺牙導致失智的情形就宛如不運動導致身體機能下降。

恆牙家

進來我家看看吧!





1、2、3、4號牙齒：我們是門牙(incisor)
我們可以：

- 幫助你咬斷食物
- 說話時輔助你發音
- 支撐你的嘴唇

7、8號牙齒：我們是犬齒(canine)

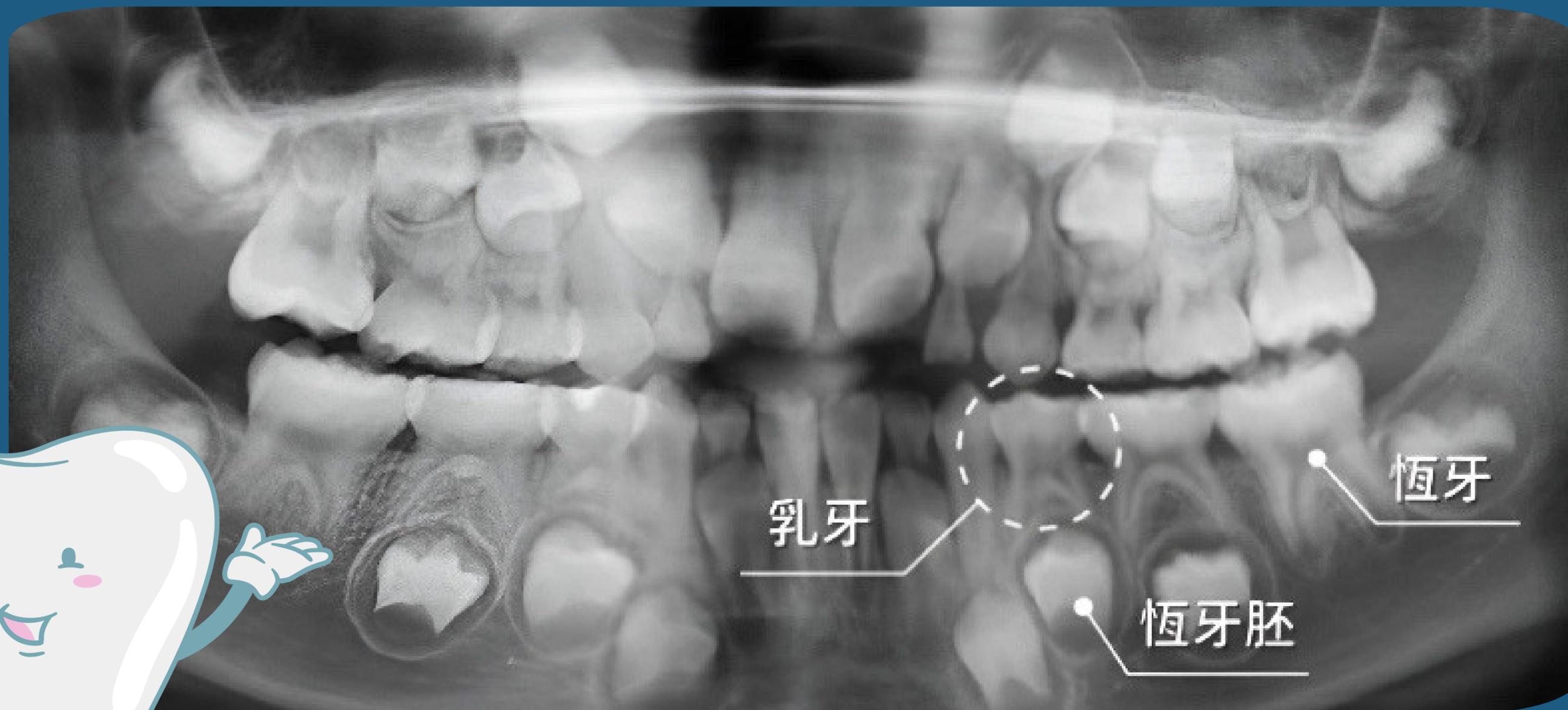
我們擅長撕裂食物，像老虎一樣，牠們的犬齒就特別長，特別發達 🐯

5、6、9、10號牙齒：我們是臼齒(Molar)
我們負責：

- 壓碎食物
- 研磨食物

這裡是我家，我的兄弟姐妹都在，他們分別是...

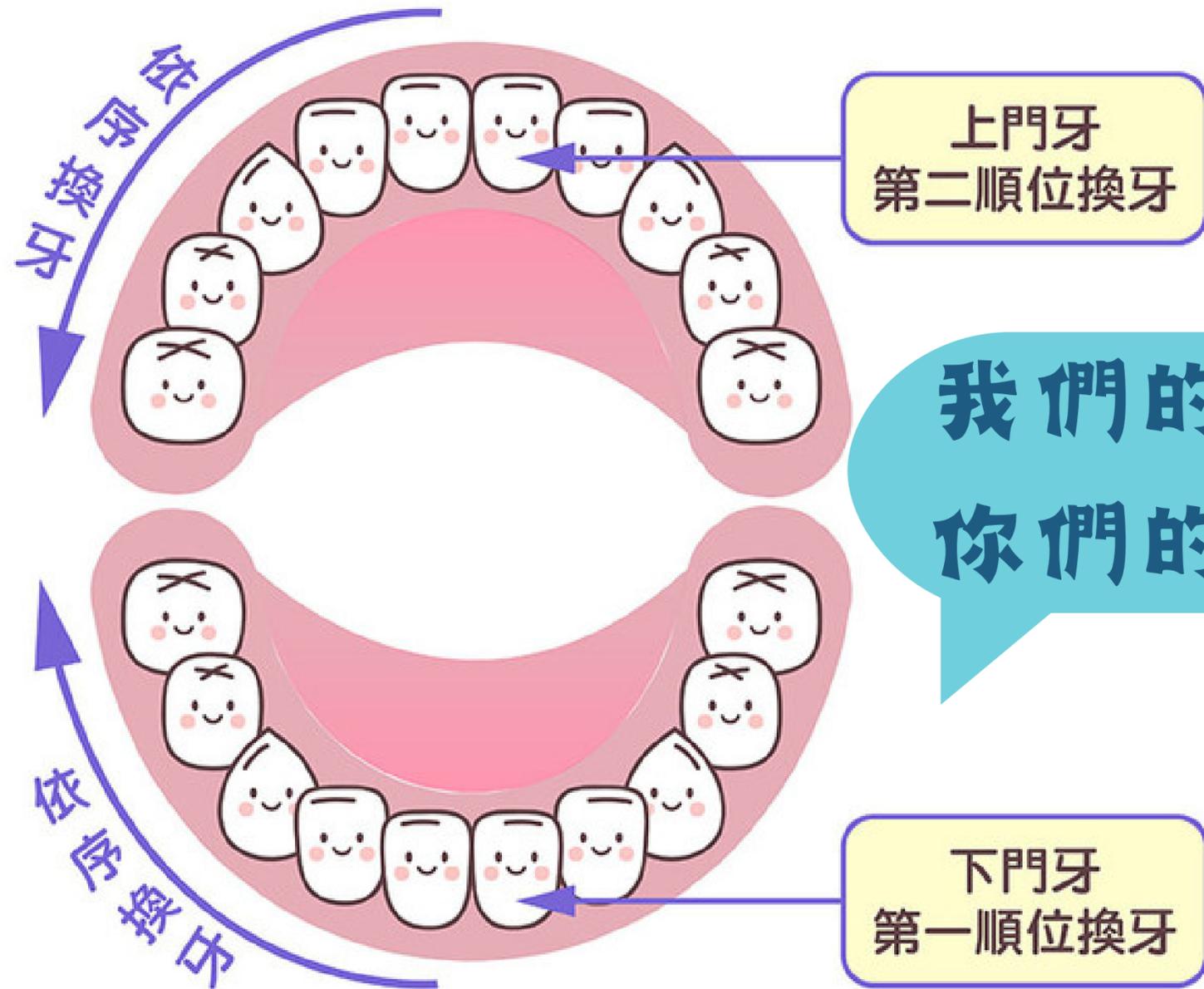
某個7歲小朋友的



但其實我們是從樓上樓下搬來的，給你們看舊照片

乳牙家族

換牙原則「左右對稱，先下後上」

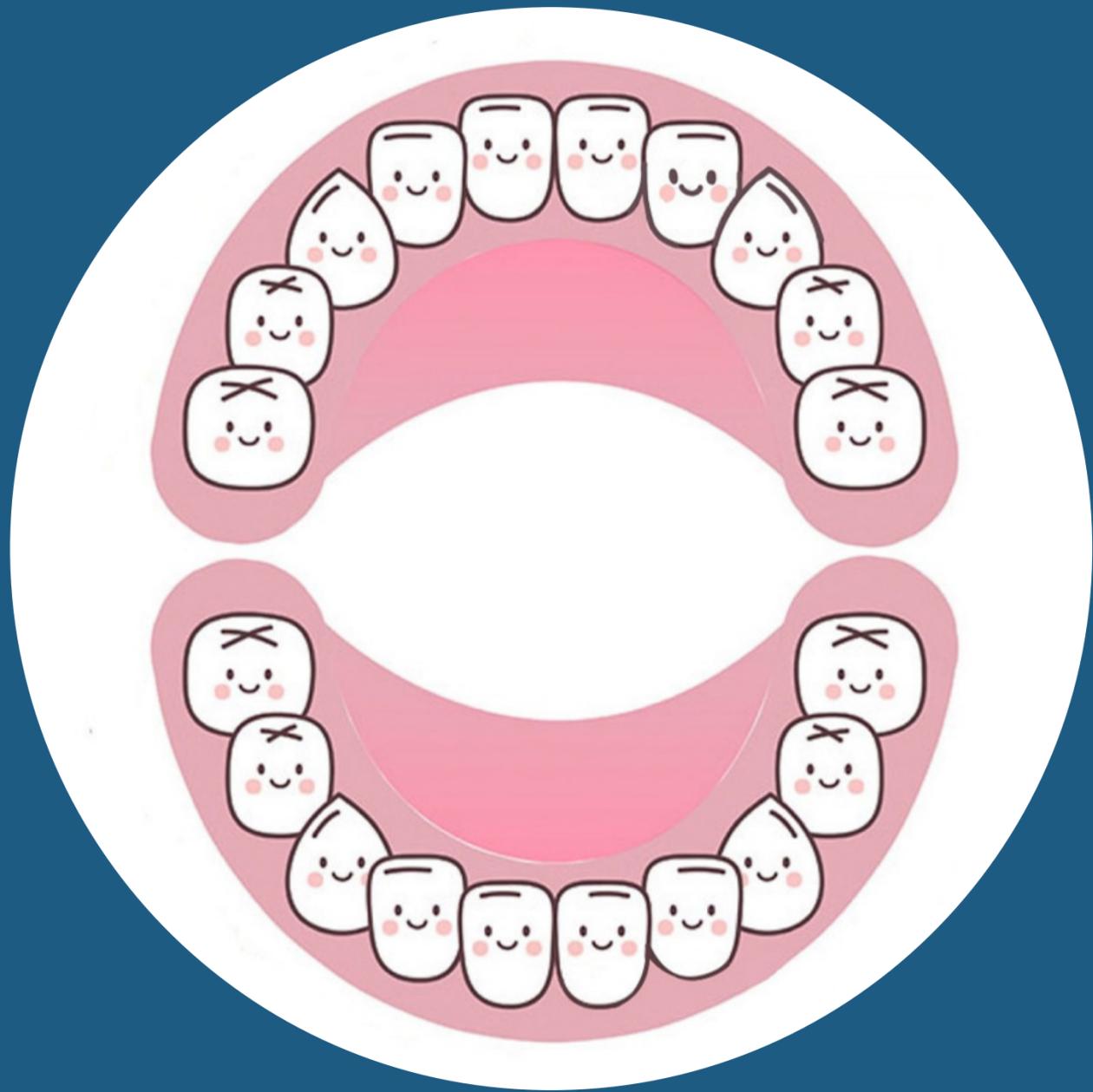


我們的搬家期是
你們的6 ~ 12歲



雖然很依依不捨，但還是得說再見👋

都是牙齒，但我們有點不一樣



乳牙較白 比較小顆



恆牙較黃 比較大顆

我們為什麼要刷牙？



為什麼要刷牙？

01

清除
食物殘渣

02

清除
牙菌斑

03

預防蛀牙

04

防止口臭



不刷牙的後果!

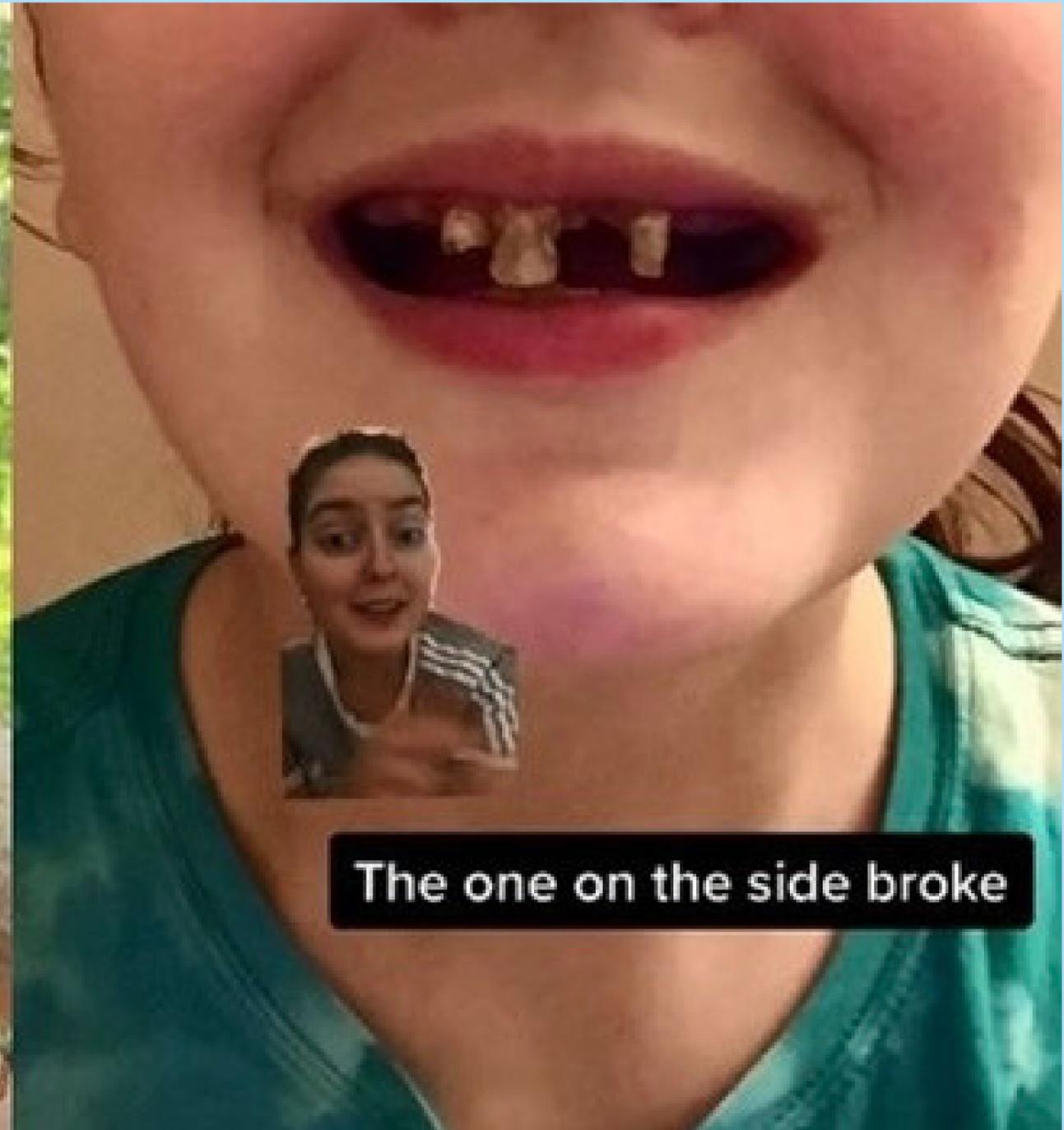
1. 牙結石

2. 掉牙



3. 牙齦腫脹

不刷牙的後果!



請愛護我TT



你有多猛？

我都不刷牙
牙齒剩一顆

一起當潔牙好寶寶



刷牙時機

When should we brush our teeth?



早上起床後



晚上睡覺前



飯後



怕忘記的話...

I forgot it !



互相提醒



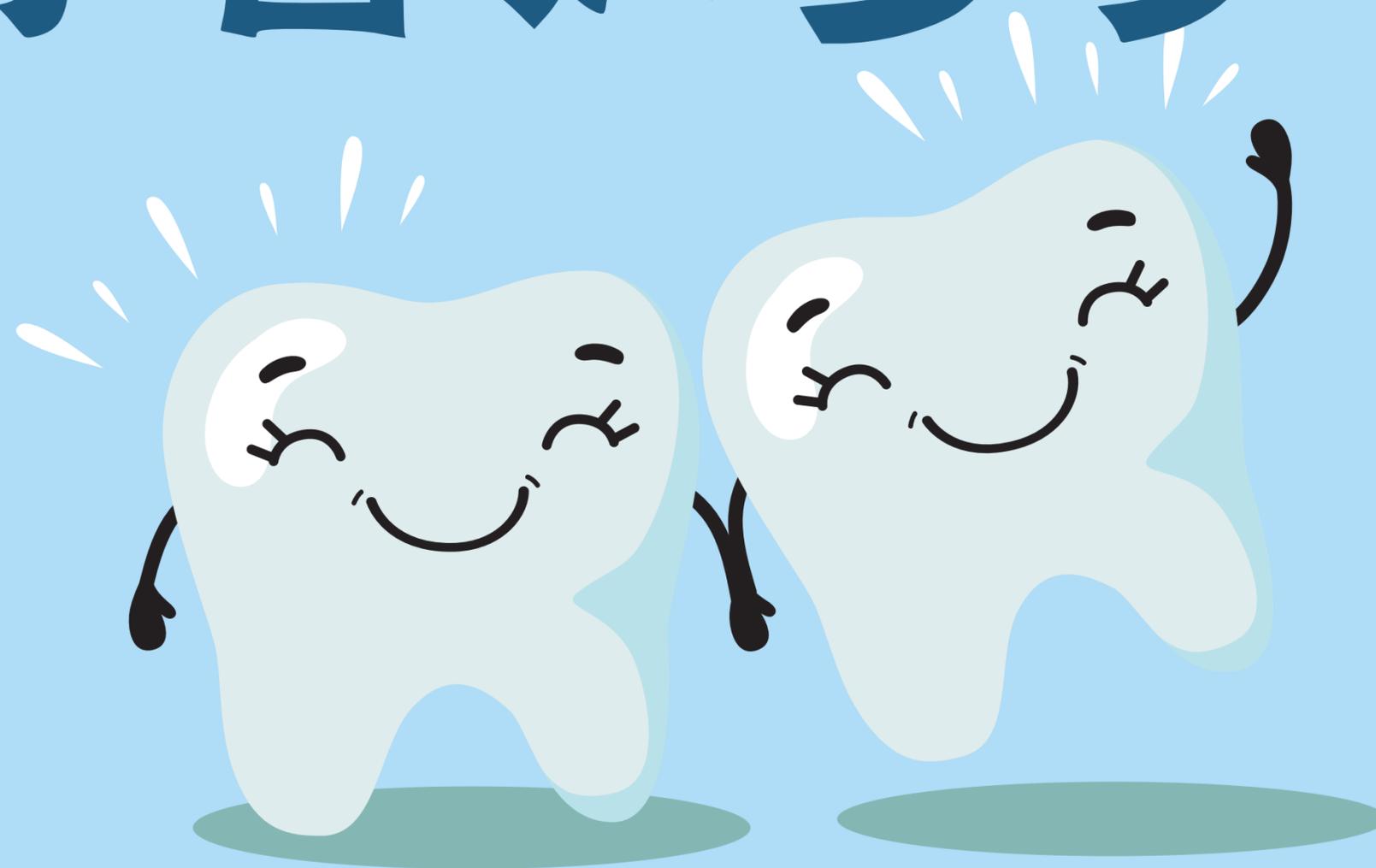
找家人朋友



比賽



牙齒知多少？



EXAMPLE



TEST
TIME!



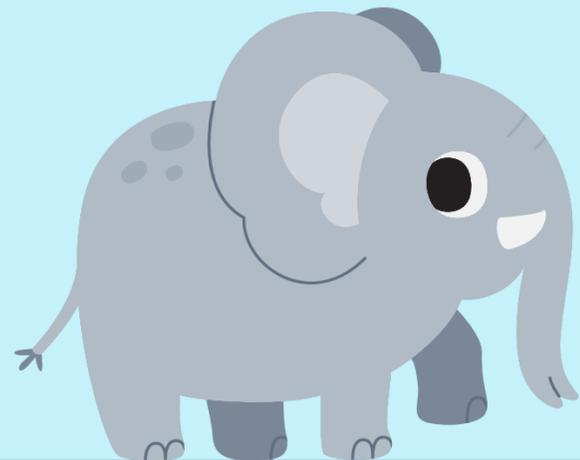
虎

兇猛



羊

溫馴



象

穩重



ANSWER



門牙
Incisor

幫助咬斷食物
說話時輔助發音
支撐你的嘴唇



犬齒
Canine

撕裂食物



臼齒
Molar

壓碎食物
研磨食物

如何挑選適合自己的牙刷



01 較小的刷頭

02 刷毛軟硬適中

03 刷毛密度適中

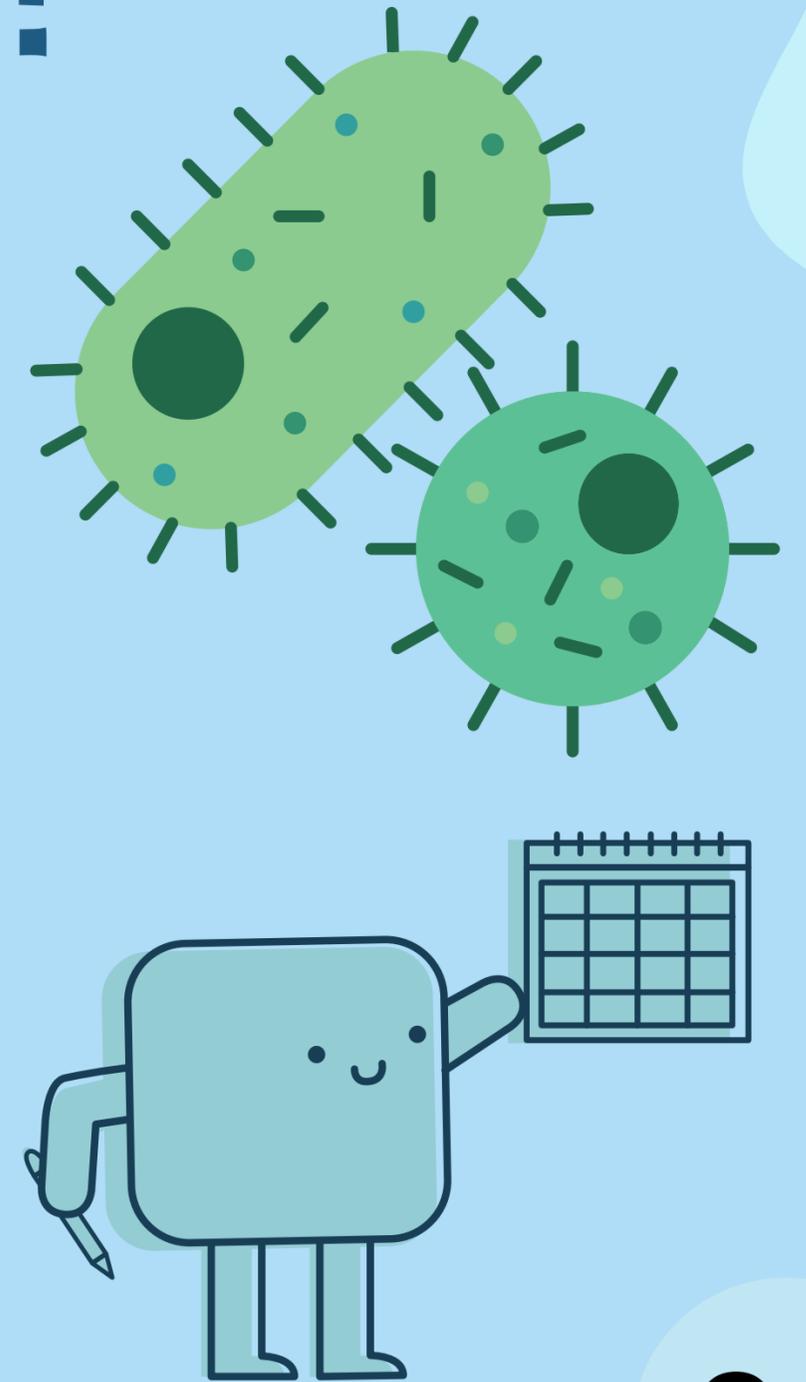
04 刷毛不宜太尖

什麼時候該更換牙刷呢？

01 外觀出現異狀

02 生病康復後

03 每三個月更換



我們一起來學貝氏刷牙法吧！



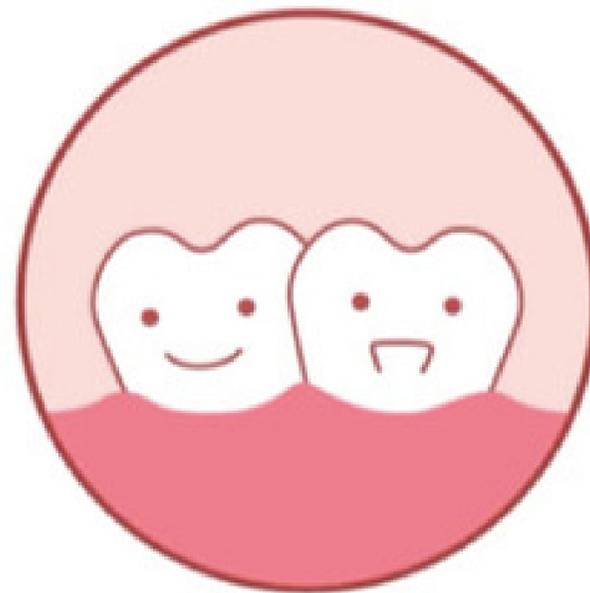
貝氏刷牙法 口訣321

Copyright © Health League

口訣321



3面都要刷



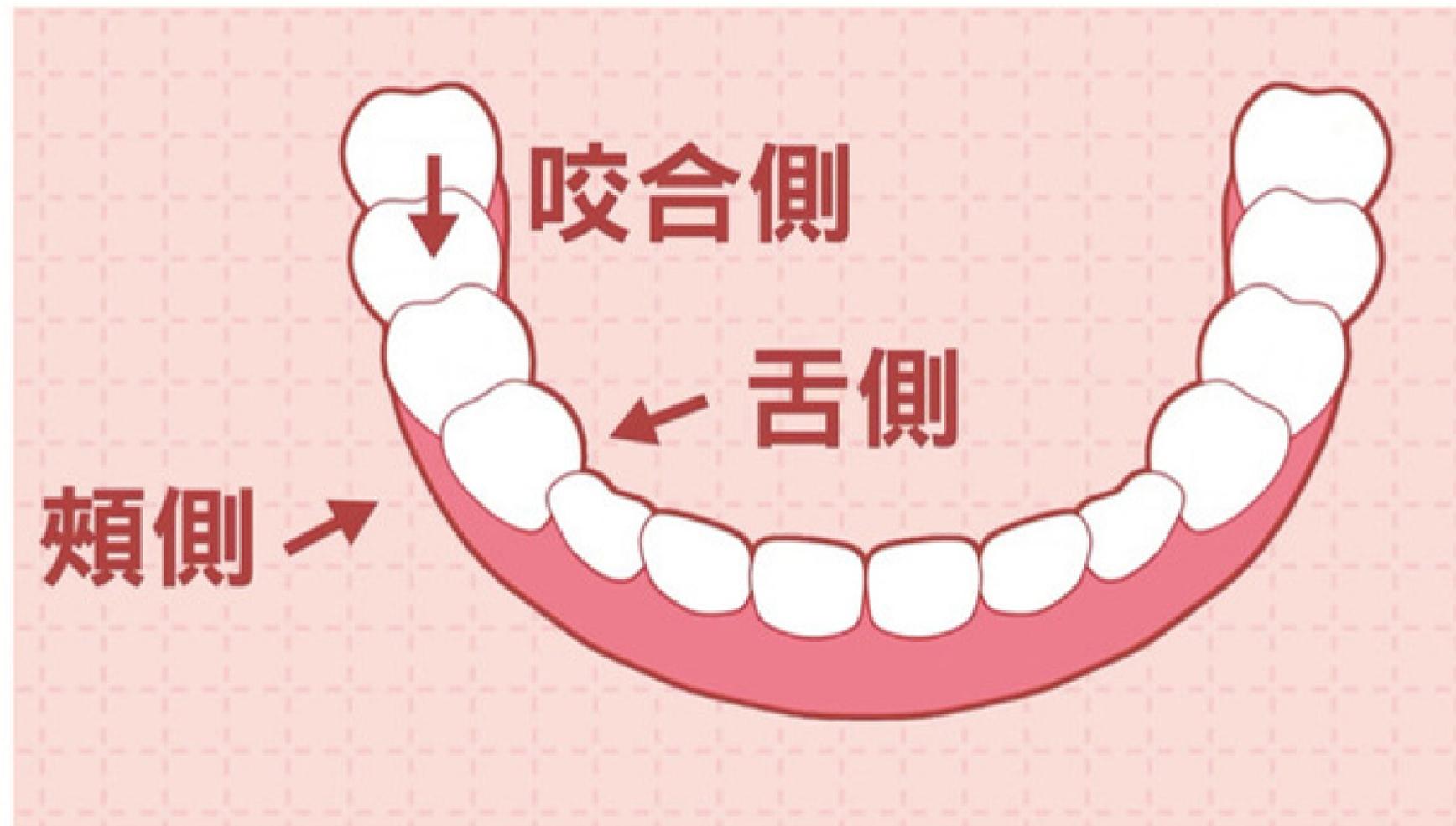
2顆一起刷



來回刷10下

貝氏刷牙法 3面都要刷

Copyright © Health League



貝氏刷牙法 2顆一起刷

29

Copyright © Health League



貝氏刷牙法 來回刷10下

30

Copyright © Health League



貝氏刷牙法

你真的會刷牙嗎？

口訣321
快速學習

貝氏刷牙法！



我們來刷牙吧！



每個人都要輪流叻