宜蘭縣古亭國民小學 109 年度推動環境教育特色及創新成果報告

一、 項目：109_二_1_口腔環保潔牙 333

二、 內容簡述：口腔清潔-貝氏刷牙、潔牙 333。

三、 活動照片：

。「貝氏刷牙法」主要是針對牙 齦溝，有 90%的蛀牙發生在牙齦和牙齒交界的地方，正確使用此方法可去 除牙菌斑，擁有一口好牙。

刷牙時以兩、三顆牙齒為單位。

潔牙 333，吃飯後 3 分鐘後開始刷牙，每次刷三分鐘，每天至少刷 3 次以上。

勿以左右橫向的來回刷牙齒的內外側面，如此便像鋸木頭一般， 會造成牙齒齒頸部的磨耗，使得牙本質暴露，而有牙齒敏感的後遺症。

刷完牙齒的外側面、內側面後，再以前後來回刷的方式刷牙齒的 咬合面。