



## 定期口腔檢查 . . .



每年往見牙科醫生檢查牙齒、牙肉及假牙托等，以預防口腔疾病



衛生署口腔健康教育組出版

牙齒俱樂部網頁：[www.toothclub.gov.hk](http://www.toothclub.gov.hk)

口腔健康資訊熱線：27136344 L039-04

For English version, please visit our Toothclub Website:

[http://www.toothclub.gov.hk/en/en\\_home\\_01\\_01\\_01.html](http://www.toothclub.gov.hk/en/en_home_01_01_01.html)

# 護理口腔 長者要識

Oral Health Care  
Our Seniors Must Know



- 笑口常開靠牙齒
- 開朗活躍心情好
- 助我進食多樂趣
- 身心健康無憂慮



# 做個健康長者， 就要懂得口腔護理的方法：

## 牙齒護理 ···

早晚用含  
氟化物牙  
膏刷牙



## 咀嚼面 ···



把牙刷平放來  
回刷咀嚼面

## 外側面 ···



## 內側面 ···



把軟毛牙刷斜放在牙肉邊緣，輕輕  
來回刷外側面和內側面

## 牙托護理



用牙刷揩些  
洗潔精徹底  
清潔假牙托  
每一部分

每晚清潔假  
牙托後，把  
它放於清水  
中浸過夜

