

# 刷牙應挑選含氟牙膏

使用含氟牙膏可以幫助  
強化牙齒的琺瑯質，降低蛀牙風險。

根據衛福部的建議：



要使用含氟量  
1000 ppm以上的牙膏  
(一般牙膏不得超過 1500 ppm)



每天至少刷牙 2 次  
每次刷牙至少 2 分鐘



確保使用量  
不超過  
大約一顆豌豆的大小



養成正確的刷牙習慣，選擇含氟牙膏，  
保護口腔健康，保持亮麗的笑容！

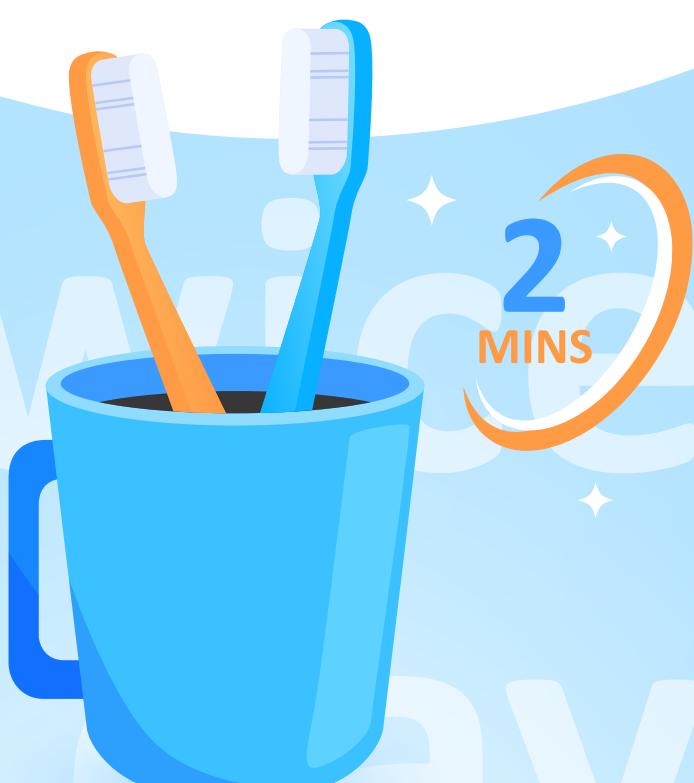
# Brush your teeth with toothpaste containing fluoride

Using toothpaste containing fluoride strengthens the enamel coating of your teeth and minimizes the risk of tooth decay.

The Ministry of Health and Welfare suggests:



**F**  
Using toothpaste with **1000 ppm** or more of fluoride  
(most brands of toothpaste do not exceed 1500 ppm)



Brush your teeth **at least twice a day**, spending a minimum of **2 minutes per time**.



Every time you brush your teeth use a pea-sized amount of toothpaste.

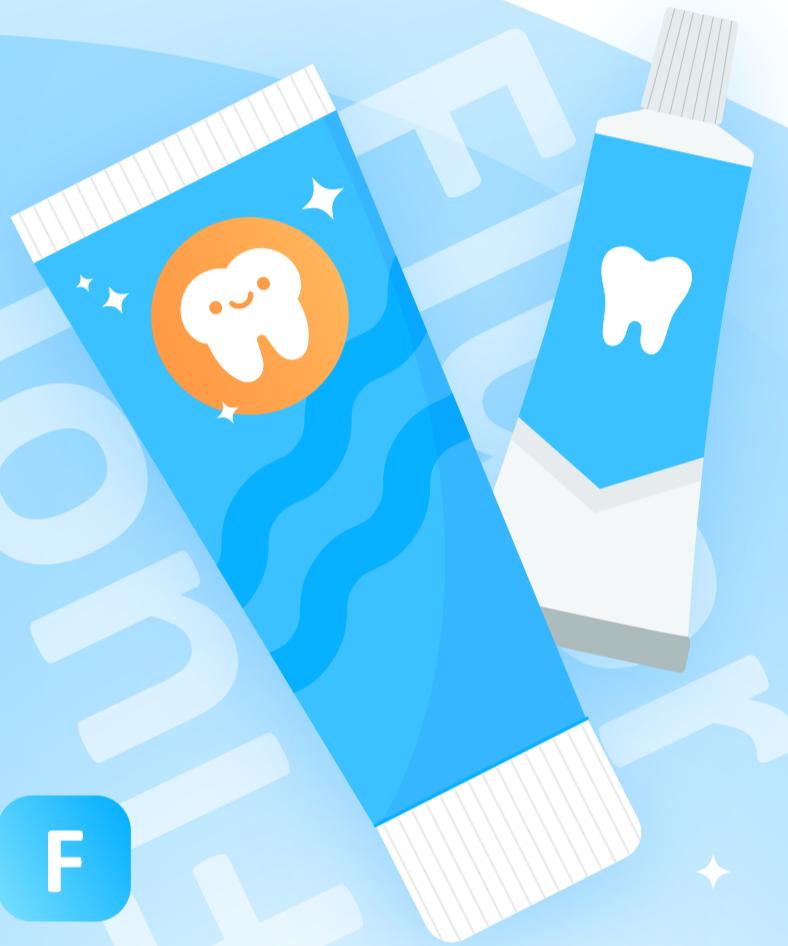


Develop correct brushing habits and select toothpaste containing fluoride to protect oral health and preserve your bright smile.

# Harus Memilih Pasta Gigi Berflouride untuk Gosok Gigi

Menggunakan pasta gigi berflouride dapat membantu memperkuat enamel gigi, mengurangi risiko gigi berlubang

Saran berdasarkan Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan



F

Gunakan pasta gigi dengan kandungan fluoride lebih dari 1.000 ppm (pasta gigi pada umumnya tidak melebihi 1.500 ppm)



Setidaknya menggosok gigi **2** kali sehari, setiap kali menggosok gigi setidaknya **2** menit



**Pastikan banyaknya penggunaan tidak melebihi ukuran kacang polong**



Membiasakan kebiasaan menggosok gigi yang benar, memilih pasta gigi berflouride, menjaga kesehatan mulut, menjaga tetap senyum ceria!

# ★ การแปรงฟันควรเลือกใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์

การใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์  
สามารถช่วยให้ผิวเคลือบฟันแข็งแรง  
ลดความเสี่ยงในการเป็นฟันผุ

คำแนะนำของกระทรวง  
สาธารณสุขและสวัสดิการ



F  
ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ตั้งแต่ 1000 ppm ขึ้นไป (ยาสีฟันทั่วไปห้ามเกิน 1,500 ppm)



แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 2 นาที



ใช้ยาสีฟันในปริมาณไม่เกินเมล็ดถ้วนเตา 1 เมล็ด



ฝึกการแปรงฟันให้ถูกวิธีจนเป็นนิสัย เลือกยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ ปกป้องสุขภาพช่องปาก เพื่อรักษาอย่างที่สุด

# • Đánh răng bằng kem đánh răng chứa Fluoride

Sử dụng kem đánh răng chứa Fluoride có thể giúp tăng cường men răng và giảm nguy cơ sâu răng

Theo khuyến nghị của Bộ Y tế và Phúc lợi:



**F**  
Sử dụng kem đánh răng có hàm lượng Fluoride trên 1000 ppm  
(kem đánh răng thông thường không được vượt quá 1500 ppm)



Đánh răng ít nhất 2 lần một ngày, mỗi lần ít nhất 2 phút



Đảm bảo lượng kem không quá kích thước bằng hạt đậu



Rèn luyện thói quen đánh răng đúng cách, chọn kem đánh răng chứa Fluoride, bảo vệ sức khỏe răng miệng và duy trì nụ cười rạng rỡ.



1955



1955hotline



勞動部勞動力發展署  
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY, MINISTRY OF LABOR

廣告