

隱適美脫鈣大作戰

守護你的笑容，從預防脫鈣開始

Dr. 珊 — 結合 2025 國際研究 + 15 年臨床經驗

1 脫鈣風險自我檢測 SELF-CHECK

- 我刷牙頻率每天少於 2 次
- 我矯正前牙齒上就有白斑或蛀牙史
- 我常喝含糖或碳酸飲料（手搖、加糖咖啡、運動飲料）
- 我戴著 aligner 吃零食或喝有味道的飲料
- 我前牙有 4 個以上 attachment（小豆豆）
- 我有口呼吸習慣，或唾液量較少
- 我是兒童或青少年
- 我矯正預計療程超過 18 個月

0-2

勾選項目
低風險

3-5

勾選項目
中風險

6+

勾選項目
高風險

2 三階段預防方案 PREVENTION PROTOCOL

LEVEL 01

入門階段

適合低風險病人

- ◆ 含氟牙膏 1450 ppm
- ◆ 0.05% 氟漱口水（睡前）
- ◆ 每天牙線清潔
- ◆ 小豆豆周圍單束毛牙刷
- ◆ 每 6 個月診間氟漆

LEVEL 02

中階階段

中風險病人加強版

- ◆ 入門所有項目 +
- ◆ Tooth Mousse (CPP-ACP) 睡前塗抹
- ◆ 每 3 個月診間氟漆
- ◆ 定期口內拍照追蹤

LEVEL 03

高階階段

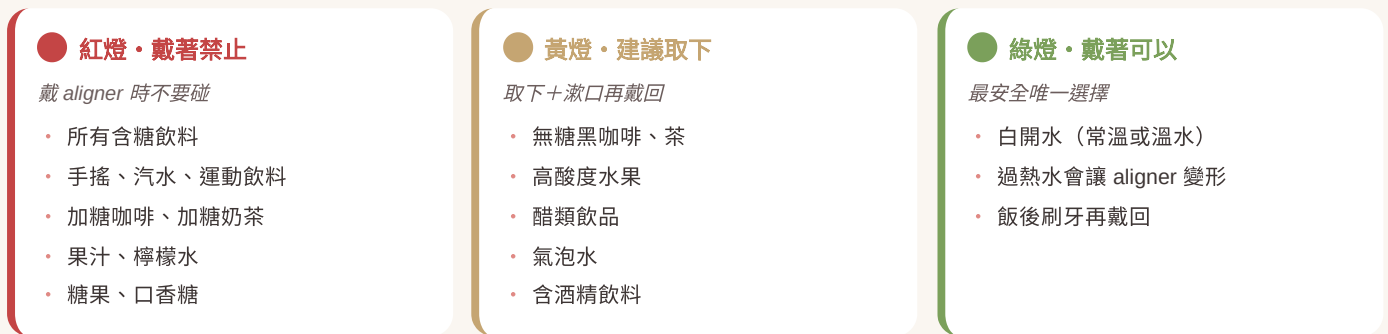
高風險病人完整防護

- ◆ 中階所有項目 +
- ◆ 5000 ppm 高氟牙膏（處方）
- ◆ Tooth Mousse Plus（含氟 900 ppm）
- ◆ 必要時 CHX 漱口水
- ◆ 飲食日記與行為衛教

3 Aligner 每日清潔 SOP DAILY ROUTINE



4 飲食地雷紅綠燈 EAT & DRINK GUIDE



珊醫師的折衷之道 | 真的做不到怎麼辦？

我懂——要 100% 做到「戴 aligner 時只喝白水」實在不容易。如果你真的非吃非喝不可，請至少守住這條最低底線：



吃完、喝完，**馬上喝水或漱口**，把糖酸沖掉、稀釋掉，別讓它在 aligner 裡發酵

這不能取代取下 aligner 清潔，但能大幅降低脫鈣風險。回家後請務必正常刷牙、清潔 aligner 再戴回。

珊醫師的臨床提醒

我曾遇過一位青少年病人，因為太愛吃糖、加上刷牙不徹底，治療中段就出現嚴重脫鈣，最後不得不**暫停療程三個月**讓牙齒復原。隱適美給了我們更美的笑容，但前提是——**我們要好好守護這口牙齒**。發現任何白斑或不對勁，請盡快回診讓我看看。

珊醫師隱形齒顎矯正中心

免付費諮詢專線

0800-314-880

LINE@

@yik5166e

診所地址

台中市西區五權西二街 32 號

官方網站

drshan.com.tw



LINE 預約