

## 雙龍國小『餐後潔牙』實施辦法

一、依據健康促進計劃與訓導處工作計畫實施。

二、主旨：

1. 增進學童口腔保健知識，學習正確潔牙方法，養成良好口腔衛生習慣。
2. 藉由導師協助、學生的配合，進而推展至家庭社區。

三、對象：全校學生。

四、時間：每學期第一週開始，正式餐後潔牙登記，在教室操作，請導師幫忙指導。

五、用具：由學生自備牙刷、杯子、牙膏與鏡子（自行斟酌）。

六、實施目標：

1. 低年級：學習正確貝氏刷牙的知識，學習正確刷牙的技巧。
2. 低中高年級：正確使用貝氏刷牙法，確實養成良好刷牙技巧與習慣。

七、實施辦法：

（一）事前準備：

1. 會議中對導師宣導並說明實施方式。
2. 一年級下學期統一安排口腔保健宣導，其他班利用晨間再次複習貝式刷牙法 VCD，讓師生認識刷牙及潔牙步驟及方法。
3. 朝會宣導實施正確刷牙的重要性與餐後應潔牙的習慣養成。
4. 夕會向老師宣導潔牙的重要性與協助監督指導。

（二）實施細項

1. 於每天午餐後 12:25 請老師指導並要求學生每天餐後潔牙並且紀錄每月收回紀錄表備查。

（1）器具：茶杯一個、牙刷一支，牙膏斟酌。

（2）時間：每日餐後應做潔牙，本校規定最慢第二週一定要開始確實執行，每天中午 12:25~30 分，用完午餐後立即做潔牙工作。

（3）方式：採乾式貝式刷牙法

步驟一：於午休前，全班集體坐在座位上，一杯裝滿八分滿的水。

步驟二：施行正確貝式刷牙法。

步驟三：清洗刷牙用具並正確擺放風乾。

2. 學期中不定期抽查各班實施率，作「量的監測」。

3. 學期中作牙菌斑顯示劑隨機抽查個人或班級，實際刷牙做「質的評量」。

4. 校護期末統計各班潔牙情形陳核上級督導。

（三）舉辦口腔保健宣導及班級潔牙抽查，落實正確的口腔保健知識及正確潔牙技巧。

八、本實施辦法呈校長同意後每學期固定實施，修正亦同。

桃園市雙龍國小辦理「一、四學生健康健檢—口腔檢查」



學生健康檢查由牙醫師仔細檢查



張大嘴巴，檢查一下有沒有蛀牙

桃園市雙龍國小辦理「學生口腔保健教育」



導師播放影片教導正確的刷牙方式



班級牙刷用具擺放整齊

## 桃園市雙龍國小推行學童含氟水漱口活動計劃

### 壹、目的

藉由氟化物與牙齒高頻率的接觸，可改善牙齒琺瑯質的抗酸性，達到降低齒齲的目的，以維護學童口腔的健康。

### 貳、對象

全校經家長同意之學生（鼓勵儘量全部參加）

### 參、時間

- 一、每週一次
- 二、每週二午餐後全校同時實施。

### 肆、方法

- 一、請各班導師先發含氟水漱口計劃家長通知書，並完成各班名冊。
- 二、安排導師及全校學生觀看含氟水漱口錄影帶，以了解如何指導及使用。
- 三、請導師指導使用並妥善保管含氟漱口水，勿讓學生自行操作。
- 四、含氟漱口水使用步驟：
  - 1 發漱口水每生 10CC。
  - 2 提醒學生清除唾液與鼻涕，避免漱口時呼吸不暢。
  - 3 口水倒入口中，由老師統一口令「上上、下下、左左、右右，再來一次」的口訣，讓漱口水充分與牙齒接觸後，計時一分鐘後吐出於水桶內。
  - 4 用衛生紙擦嘴巴及漱口杯。
  - 5 三十分鐘內不可飲水或進食，也不需再用清水漱口，避免影響氟化物的效果。
  - 6 不願參加之學生請以白開水代替，以免影響其他學生的意願及進行。
  - 7 吐出之漱口水可利用班級水桶收集，再倒於水槽（洗手台）或水溝中。

### 伍、紀錄

- 一、當天有漱口的同學請不做任何記號，缺席者記上「A」記號。
- 二、每週實施一次，由班導師於當天完成班級紀錄，每月末送回健康中心，做全校性的統計。

### 陸、其他

- 一、氟就像牙齒的維他命，請鼓勵學生都能參加含氟水漱口的工作。
- 二、大量誤食或特異體質有噁心、嘔吐症狀，可服用鮮奶以減少氟之吸收並送醫處理。提醒各位老師，請親自指導使用。

柒、本辦法經校長同意後施行，修正時亦同。

護士：

衛生組長：

學務主任：

校長：

# 桃園縣雙龍國小辦理「午餐餐後潔牙」活動

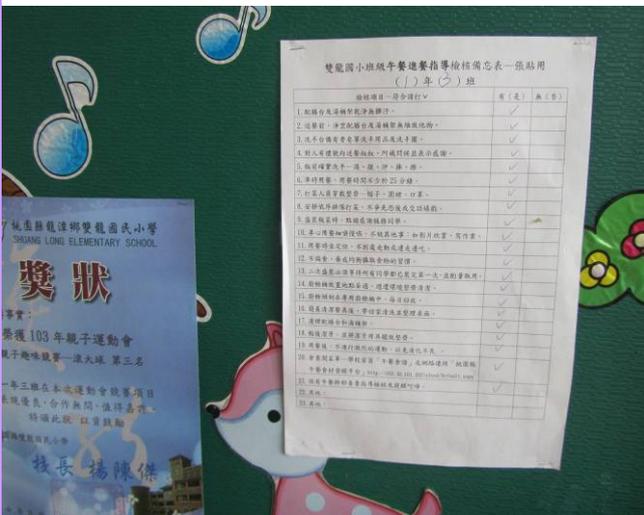
103.9.~104.6 各班教室及陽台



每天含氟漱口對牙齒多一層保護



牙刷的家整齊擺放著同學的牙刷和牙杯



教室張貼「午餐進餐指導檢核備忘表」



餐後用專屬小牙杯含氟在口中漱漱口



同學陸續餐後進行潔牙注重牙齒衛生



教室黑板設置潔牙完成登錄表格