

海端國小 103 學年度口腔保健實施方法

一、餐後潔牙

(一)、潔牙用具：學生自備牙刷、漱口杯。

(二)、執行方式：

1. 午間十二點二十分至十二點三十分，定為潔牙時間
2. 建議乾刷法：餐後倒白開水約 100CC,以 50CC 漱口潤喉後,立即取牙刷(不使用牙膏)坐在位置上,以貝氏刷牙法刷 3-5 分鐘,再將剩餘開水漱口吞下或自來水漱口吐出。
3. 班級應每日登錄潔牙紀錄表,於當月最後一天下午繳回健康中心彙整。
4. 每月公佈潔牙成果,並給予 3Q 存摺記點獎勵。

二、含氟漱口水

(一)、執行依據：國小學童含氟漱口水防齲推廣二年計畫辦理。

(二)、執行時間：103 年 9 月至 104 年 6 月上課時間，每週實施一次。(遇假日順延週四辦理)

(三)、執行方式：配合餐後潔牙時間，每星期二中午潔牙後，全班統一到健康中心實施。
每學期製作含氟漱口執行成果並上傳資料。

(四)、執行對象：本校一至六年級全體學生

(五)、執行方法：

1. 劑型：水溶液
2. 氟化物：氟化鈉 (NaF 0.2% ; 0.05%)
3. 使用次數：0.2% 每週一次(本校每星期二實施) ; 0.05% 每日一次
4. 劑量：10ml ; 0.2%=9.0mgF ; 0.05%=2.25mgF
5. 用法：刷牙後以含氟漱口水漱口一分鐘，吐出。
30 分鐘內不要吃喝任何食物或飲料。
6. 益處：新長的牙齒恆牙蛀牙減少 35%，使用越久好處越久。

三、白齒窩溝封填

(一)執行依據：國健署國小學童白齒窩溝封填補助服務方案計畫辦理。

(二)執行時間：103 年 9 月開學至填補完畢。

(三)執行方式：取得家長同意書,聯繫區牙科時間，進行填補作業。
完成後製表執行成果並上傳資料。

(四)執行對象：本校一至二年級全體學生

*** 導師備忘 ***

齲齒~目前學童口腔健康最嚴重的問題。

- 齲齒預防方法
1. 養成良好的潔牙習慣
 2. 養成良好的飲食習慣
 3. 溝隙封填劑的使用-適用於兒童白齒
 4. 氟化物應用(含氟漱口水及含氟牙膏的使用)

護師：

學務組長：



主任：

校長：





