

桃園市桃園區龍山國民小學口腔衛生潔牙教育實施計畫

一、依據：

- (一) 本校衛生保健教育辦理。
- (二) 本校健康促進學校計畫辦理。

二、目的：

- (一) 增進學生口腔保健知識，建立口腔保健良好觀念及態度。
- (二) 加強學生正確潔牙技巧，維護學生口腔衛生。
- (三) 培養學生養成餐後潔牙習慣，降低學生齲齒比率。

三、實施方式及步驟：

| 項 目 | 實 施 內 容 及 步 驟 | 備 註 |
|----------|--|----------------------------------|
| 口腔衛生知識教學 | <ol style="list-style-type: none">1. 辦理口腔衛生保健宣導活動。2. 宣導餐後潔牙的重要及相關知能。3. 指導餐後潔牙的動作要領。4. 學務處布告欄不定期張貼相關海報。 | 利用相關課程或晨會宣導。 |
| 正確潔牙技巧介紹 | <ol style="list-style-type: none">1. 介紹並練習貝氏刷牙法。 (1)播放貝氏刷牙法影片。 (2)講解貝氏刷牙方法並示範正確牙刷握法。 (3)練習貝氏刷牙法。2. 介紹並練習牙線。 (1)介紹牙線及牙線棒，並分析優缺點。 (2)示範並練習牙線使用方式。3. 運用牙菌斑顯示劑進行檢驗。 個別檢查學生潔牙情形，針對潔牙後仍無法清潔乾淨者，給予塗上牙菌斑顯示劑，針對未潔的的牙齒，進行再次清潔。 | 全班教學後，進行小組示範及練習。 |
| 推行餐後潔牙活動 | <ol style="list-style-type: none">1. 每天午餐餐後，於中午 12:30 播放「潔牙歌」，全校實施餐後潔牙活動。2. 每生自備潔牙用具(牙刷、牙膏、漱口杯)，妥善擺置教室內，並保持整潔通風。3. 選出潔牙小天使(如衛生股長)，負責登記學生餐後潔牙的情形，如有學生未潔牙，報請導師給予指導。4. 健康中心發放各班學生【餐後潔牙紀錄表】，學生實施潔牙後，由潔牙小天使進行登記，每月結束時將紀錄表交回健康中心統計。 | 護理師不定期抽查各班潔牙活動，以了解學生潔牙情形，適時加強輔導。 |

| | | |
|-------------------|---|-----------------------|
| 實施含氟漱口水 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個星期二中午餐後潔牙之後，全校實施含氟漱口水活動。 2. 導師以口令指導學生進行：「上上、下下、左左、右右，再做一次，計時一分鐘。」 3. 學生完成一分鐘含氟漱口水活動後，將漱口水吐出於水桶，集中倒掉。 4. 導師叮嚀：「漱口後至少三十分鐘內不可進食與喝水。」 | 每週一次，每次一分鐘，於餐後潔牙後再實施。 |
| 親師合作 與 社會資源 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用親師座談會向家長宣導相關知能，親師合作共同重視及推動口腔衛生保健工作。 2. 每年一、四年級學生健檢醫療服務，進行口腔篩檢，將檢查結果通知家長並追蹤。 3. 全民健保提供每半年一次免費的口腔檢查。 | |

四、本計畫呈 校長核可後公告實施，修正時亦同。