

109學年口腔保健宣導

護理師羅靜容

109-1學期每班含氟漱口水、配件及紀錄表發放



- 1.含氟漱口水2桶
(編號-1請先用)
- 2.公杯
- 3.小量杯
- 4.注意事項貼紙一張
- 5.三至六年級紀錄表
二張(潔牙、含氟)
- 6.一、二年級含氟紀
錄單

含氟漱口水分裝順序:

依全班使用量先倒入公杯-再倒入小量杯(每人10ml)，有剩餘勿倒回桶內。

全校保護牙齒五部曲宣導單張發放

從小保護牙 老來不缺牙

2要
2不

要：餐後睡前要刷牙，一天至少刷兩次

不：不要吃甜食及含糖飲料

要：要使用1000ppm含氟牙膏、含氟漱口水、每半年接受牙齒檢查及口腔檢查

不：不要與他人共用餐具或涼食食物（避免口水互相接觸）

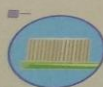
保護牙齒5部曲

1 長牙就要立即看牙 （定期看牙醫）

▶ 長牙就可以每6個月至牙醫診所口腔檢查

2 正確潔牙

- ▶ 1天至少刷2次（睡前那次最重要）
- ▶ 餐後及睡前都要使用含氟牙膏刷牙（含牙線及刷牙）
- ▶ 年齡有別的潔牙技巧與父母協助潔牙的方式，如表一：
- ▶ 0-3歲與3歲以上含氟牙膏的使用量，如下圖一與圖二：



表一

年齡	刷牙方式	父母（家長）協助刷牙的方式	搭配
0-3歲	水平來回刷	家長負責刷牙（紗布巾/牙刷）	• 使用牙線（棒） • 含氟牙膏（1000 ppm 以上）（如圖一） • 塗氟
3-6歲	水平來回刷	小朋友刷1遍，家長再完整刷1遍	• 使用牙線（棒） • 含氟牙膏（1000 ppm 以上）（如圖二） • 塗氟
6-9歲	學習貝氏刷牙法	小朋友刷1遍，家長加強重點（恆牙大白齒及門齒）	• 使用牙線（請家長協助） • 含氟牙膏（1000 ppm 以上） • 含氟漱口水 • 高濃封劑
9-18歲	貝氏刷牙法	小朋友自己刷，家長監督	• 使用牙線 • 含氟牙膏（1000 ppm 以上） • 含氟漱口水 • 高濃封劑

● 小叮嚀：若擔心0-3歲幼兒誤食過多牙膏，可於刷牙後使用潔淨紗布擦拭牙齒，可減少誤食情況

貝式刷牙法：

- ▶ 使用軟毛牙刷
- ▶ 牙刷與齒面呈現45°-60°（如圖三），涵蓋一點點牙齦。
- ▶ 兩顆兩顆來回刷



牙線使用：

使用方式	清潔方式
1. 取45公分牙線	1. 牙線緊貼著牙齒鄰接面。
2. 將牙線兩端輕輕繞於雙手中指（不過緊使手指充血）。	2. 拉成「C」字形（如圖四）。
3. 雙手拇指、無名指及小指握住牙線，雙手翻轉並將牙線拉緊，各以食指與拇指穩住牙線，中間露出約1-2公分。	3. 短距離上下刮
4. 以雙手拇指與食指來操作牙線進行清潔。	4. 清潔乾淨時會發出「嘎嘎」的聲音。

3 均衡飲食習慣

- ▶ 不要吃甜食及含糖飲料、多漱口、不要與他人共用餐具或涼食食物（避免口水互相接觸）



本方案由衛生福利部運用菸公債健康福利推廣計畫及中華民國民眾牙醫公會全國聯合會製作
TEL: 02-2500-0133 / 網址: www.cda.org.tw

人物圖檔授權來源：臺北市衛生局

4 氟化物使用

使用方式	清潔方式
含氟牙膏	使用1000 ppm以上之含氟牙膏及搭配正確的刷牙方式，能有效預防齲齒的發生。
專業塗氟	在牙齒面上塗氟化合物，以保護牙齒。
含氟漱口水	含氟漱口水正確使用方式：早上、下午、左右充分漱口1分鐘，漱後30分鐘內不進食（含喝水、漱口等）。
氟錠	於牙齒發育的年齡（0-13歲）給予適量的氟錠，必須遵照牙醫師建議使用。
氟膠	衛生福利部推動以食鹽加氟的方式結合飲食來預防齲齒的發生，消費者可以自行選購。

● 小叮嚀：氟錠與牙膏不可同時使用。

5 高濃封填

- ▶ 高濃封填：在牙齒咬合面溝隙使用高濃封劑，以保護牙齒
- ▶ 認識高濃封填防齲：

什麼是高濃？

高濃是指牙齒咬合面上凹凸不平的部分，如下圖：



為什麼要做高濃封填？

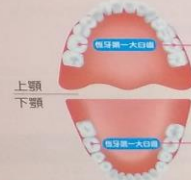
在牙齒咬合面上，有許多比牙刷刷毛道細小且不易清潔的高濃，即使使用牙線或再細的牙刷刷毛仔細刷牙，也無法清潔，容易堆積食物殘渣和細菌，可能造成齲齒。
高濃封填是用來保護牙齒表面上的微小裂縫隙，因為封填後，高濃封劑形成保護膜，將食物殘渣和細菌阻擋在外，使牙齒更容易清潔且不易齲齒。

如何封填？

高濃封劑是一種特殊的牙科材料，有很好的流動性，可進入牙齒微小溝隙中，與牙齒緊密結合達到很好的封填效果。牙醫會清潔及磨擦要封填的牙齒，再塗上高濃封劑，等它硬化就行囉！建議封填後6-12個月回診，讓牙醫師進行評估檢查。

高濃封填的時機

小朋友的恆牙大多約在5-7歲時開始萌出，首先萌出的是第一大臼齒（如下圖所示）



- 目前全面補助民國103年9月以後入學之國小一、二年級及未滿9歲之三年級（施作年齡條件：72個月≤就學年-出生年月≤108個月）學童施作恆牙第一大臼齒高濃封填 ● 補助方法：持健保卡到健保特約院所恆牙牙齒掉了怎麼辦？（緊急處理黃金時間為60分鐘，愈快處理，再植回口中成功率愈高）

1. 儘快找到脫落的牙齒，用手指夾住牙齒的牙冠部分撿起。
2. 如果掉出的牙齒上沾有沙土，在水龍頭下輕輕沖洗，水龍頭的水量要小，讓水緩緩流出。
3. 沖洗後保持在濕潤狀況下，如放置於牛奶、生理食鹽水或含於口中等。
4. 馬上到牙科院所治療。

- 如果脫落的牙齒是乳牙時，則不需保留乳牙。

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086



正面

反面

全校氟化物宣導單張發放

善用氟化物，防齲好保護

0-6 歲

每半年一次兒童牙齒塗氟

註：低收入戶、身心障礙、原住民及偏遠離島地區（0-12 歲-每三個月一次兒童牙齒塗氟）

0-12 歲

每半年一次牙菌斑清除照護

6-9 歲（72-108 個月）

恆牙第一大臼齒窩溝封填

7-12 歲

國小學童含氟漱口水防齲計畫

除了以上措施外，餐後睡前要以1000ppm含氟牙膏刷牙，至少兩分鐘

氟化物防齲諮詢專線 **0800-555-086**

廣告

本方案由衛生福利部運用菸品健康福利捐支應 / 社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會製作



氟鹽代替食鹽

健康氟碘塩

食鹽添加微量氟化鈉（NaF），使氟離子濃度達200ppm，取代食鹽烹飪使用，可以大幅降低齲齒的發生率，全世界有20多個國家採食鹽加氟防齲，其降低齲齒之成效平均達50%。

（各大量販、超商通路均有販售喔！）

氟化物防齲諮詢專線 **0800-555-086**

廣告

本方案由衛生福利部運用菸品健康福利捐支應 / 社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會製作



兒童口腔預防保健防齲五部曲

- 1.長牙就要看牙（定期牙科回診）
- 2.正確潔牙(餐後、睡前搭配含氟**1000ppm**牙膏使用-109學年健促指標)
- 3.均衡飲食習慣（少甜食、多漱口）
- 4.氟化物使用(含氟牙膏、含氟漱口水)
- 5.國小一、二年級學童，持健保卡至健保特約院所，施作恆牙第一大臼齒窩溝封填

社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會

地址：104 台北市復興北路 420 號 10 樓

傳真：(02)25000126

聯絡人及電話：戴惠子(02)2500-0183 轉 251

電子郵件信箱：artinis@cda.org.tw

受文者：教育部國民及學前教育署

發文日期：中華民國 109 年 2 月 25 日

發文字號：牙全源字第 1202 號

速別：速件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：為因應近期新冠肺炎 COVID-19 疫情影響，為減少師生、家長之疑慮，關於校園餐牙潔牙暨國小含氟漱口水建議事項，請 鈞署協助轉知各級學校，如說明段，敬請 查照。

說明：

- 一、疫情雖未有嚴重到隨時有被傳染之虞，還是請向各級學校（幼兒園/小學/中學）提醒，潔牙時須有防疫概念，以免飛沫在潔牙時間互相傳播。
- 二、提醒師生進行餐後潔牙時，保持適當距離。鼓勵師生於座位潔牙，備 2 個杯子，一個裝水，一個空杯進行潔牙，可減少洗手台近距離接觸和防止飛沫感染。
- 三、國小學童含氟漱口水施作請依執行手冊之實施方式進行，亦請保持適當距離。
- 四、建議潔牙用具（牙刷、牙膏、牙線、漱口杯）、漱口水小量杯使用完畢後，請個別清洗瀝乾及收納保管，避免交叉感染。

正本：教育部國民及學前教育署

副本：衛生福利部

理事長 王棟源

本案依照分層負責規定
授權 部長 衛 生 署 主委 決行

請導師指導學生於座位上實施潔牙及含氟水漱口



貝氏刷牙法請點播放



牙線使用方法請點播放

貝氏刷牙法潔牙順序



1. 右上後牙頰側面



2. 上顎門牙頰側面



3. 左上後牙頰側面



4. 左上後牙咬合面



5. 左上後牙舌側面



6. 上顎門牙舌側面



7. 右上後牙舌側面



8. 右上後牙咬合面



9. 右下後牙頰側面



10. 下顎門牙頰側面



11. 左下後牙頰側面



12. 左下後牙咬合面



13. 左下後牙舌側面



14. 下顎門牙舌側面

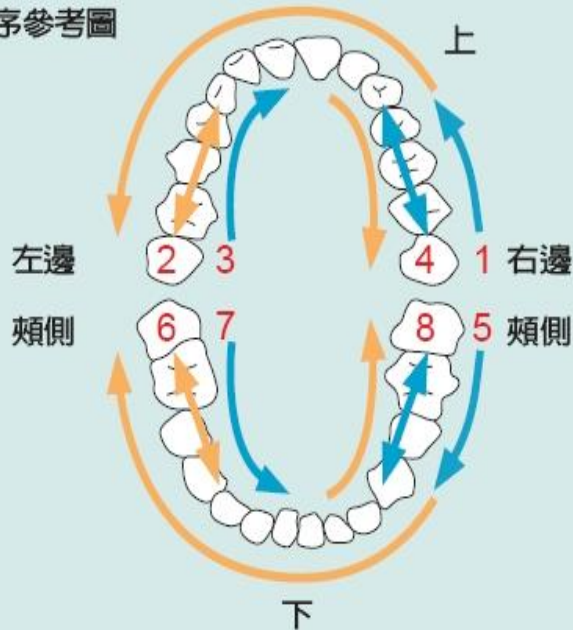


15. 右下後牙舌側面



16. 右下後牙咬合面

刷牙順序參考圖



1. 搭配含氟1000ppm牙膏，右側開始，右側結束。

2. 刷毛與牙面成45-60度，兩顆兩顆來回刷約10次。

3. 請選用軟毛、小頭牙刷。

市立東門國小潔牙記錄表

(九)月份學生午餐後搭配含氟牙膏 (超過 1000 ppm)潔牙

年 班

座號 姓名 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 合計

三至六年級當天午餐後未潔者請在格子裡填X，有潔牙者不須打勾，假日不須紀錄。

月底請健康小天使統計幾個X寫在合計欄

座號有誤請直接更正，未實施的請打X

健康小天使請統計幾個X填於合計欄位，導師核章後交回

學生數:

班級導師:

健康小天使請導師簽名後於當月底或下月初培訓時交回健康中心



含氟水施用影片 點我播放

含氟漱口水施作

1. 請學生先將鼻涕擤乾淨，避免漱口時呼吸不順暢。
2. 發給學生一人一杯10cc含氟漱口水，一張衛生紙
3. 漱口時間為一分鐘「上上、下下、左左、右右」，閉住牙齒、用力漱口」。
4. 時間到，請學生將漱口水吐掉，不能吞下去。
5. 含氟水漱口後30分鐘內請勿飲食或用清水漱口。
6. 請每週實施一次，紀錄表學期末交回健康中心。

*未參加含氟水漱口的同學請用清水代替