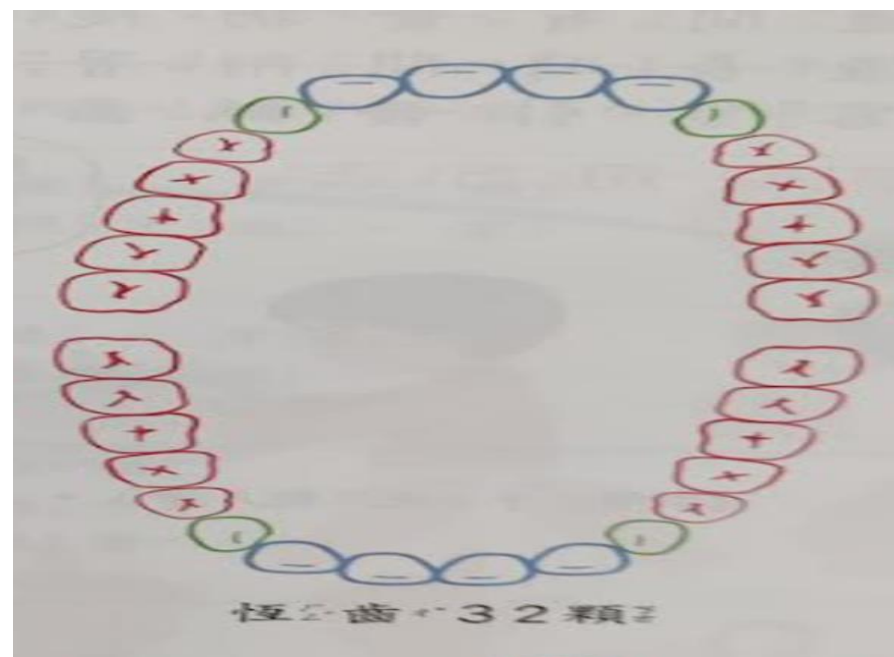
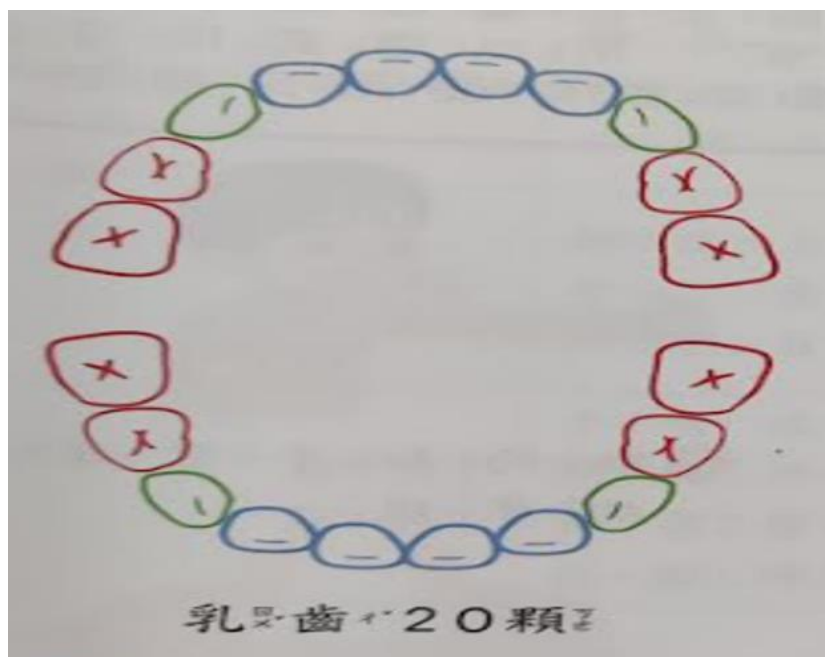


口腔保健宣導

健康中心 護理師 羅靜容

牙齒種類與功能：

種類	門牙	犬齒	臼齒
功能	切割食物	撕裂食物	磨碎食物



督導式潔牙步驟

1. 學童集體坐在座位上，使用隔板。
2. 調整立鏡角度
3. 使用牙線清潔牙縫
4. 擠出碗豆大小的牙膏
5. 使用貝氏刷牙法刷牙
6. 座位上漱口
(減量漱口不需將牙膏完全漱乾淨，以維持口內氟離子濃度)
7. 清洗潔牙用具後擺放於教室內通風位置



睡前刷牙提醒



◆親愛的學童家長們好，除了平時三餐飯後刷牙，**睡覺前**刷牙更是重要，記得要提醒小孩刷牙喔~



牙刷及牙膏的選擇



◆牙刷如何選擇

✓ 刷頭小-約一節食指長



✓ 刷毛軟硬適中

每三個月換一次牙刷
刷毛有分岔立刻更換

◆含氟牙膏如何選擇

✓ 含氟量**1000ppm**以上

主要成份：三氯羥二酚醌+水溶性高分子、氟化鈉
0.32% w/w (1450ppm F⁻)、二氧化矽

進口商：好來化工股份有限公司
台北市敦化南路一段2號9樓
保存方法：請置於室溫
要製商



含氟牙膏可預防蛀牙
牙膏用量約碗豆大小即可

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

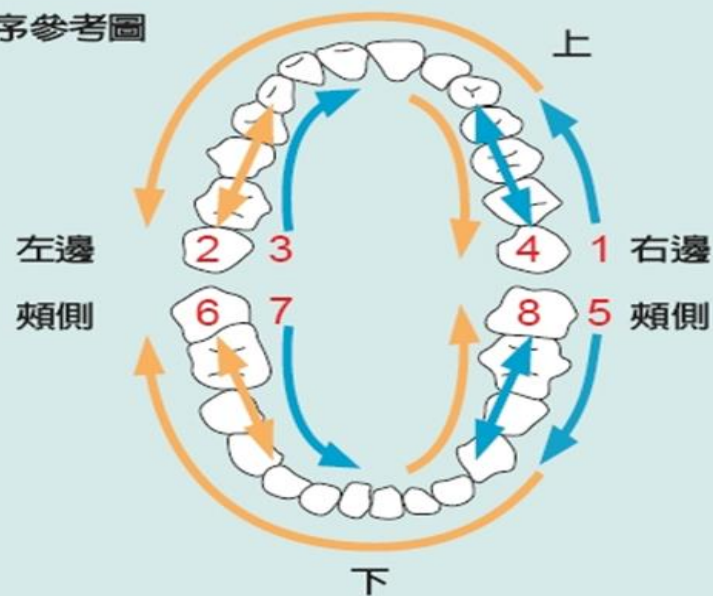


15. 右下後牙舌側面



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。

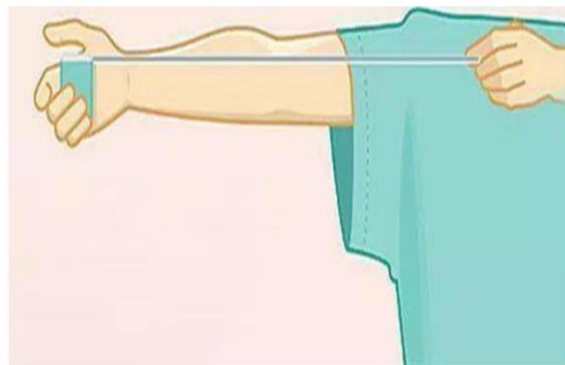
3. 請選用軟毛、小頭牙刷。

牙線使用方法：

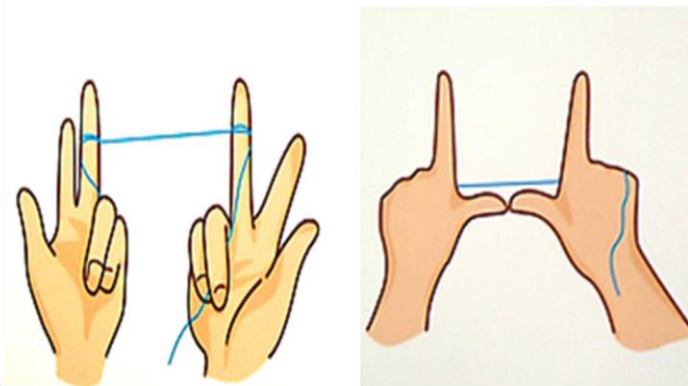
步驟一
洗淨雙手



步驟二
牙線拉出手臂長



步驟三
繞在中指七對七



牙線使用方法：

前牙(門齒、犬齒)	操作原則	食指伸入口內，拇指在口外
	上顎	拇指上頂牙線、掌心朝外 食指上頂牙線、掌心朝自己
	下顎	拇指上頂牙線、掌心朝外 食指下頂牙線、掌心朝自己



後牙(臼齒)	操作原則	食指相對向外轉、兩手背靠背，食指都伸入口內
	上顎	兩食指上頂牙線
	下顎	兩食指下壓牙線



牙線使用方法注意事項：

1. 用手指控制牙線，使兩指間保持**1-1.5公分牙線**。
2. 將牙線帶進齒縫略呈**C字型**，拉緊牙線上下移動刮牙齒鄰近面
3. 清完一個齒縫後，一手鬆一圈、另一手繞一圈，**兩指維持乾淨牙線**
4. 牙線棒或牙籤無法取代牙線，重複使用同一段牙線，容易將牙菌斑帶到另一顆牙齒
5. 牙籤無法清潔牙齒鄰近面，還可能刺傷牙齦。



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

<https://youtu.be/-GcCb6d6PIA> 貝氏刷牙

<https://youtu.be/Jxwdr4I3P7E>牙線使用