

115-1學年健康小天使培訓

1150911

護理師 羅靜容

1150911交回單張：

1. 1150904宣導單
2. 家長同意書
3. 五、六年級認識一、二年級單張
(當週交回3分、補交1分)

9/10發出班級特殊疾病給各班導師

三至六年級口腔保健宣導單9/11培訓發出

請照顧者確實指導中小孩

一天至少使用兩次
含氟1000ppm以上牙膏
刷牙，可有效預防齲齒



氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086

創意來自2022年全國刷牙四格漫畫比賽-國中組第三名台北市麗陽國中黃O彤

**食物添加
氟碘鹽，
牙齒健康一整年**

減鈉加氟
更健康



氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086

創意來自2025年全國高職中等以下學校刷牙四格漫畫比賽-國中組優選臺北市立南門國民中學王O晴

廣告：本方案由衛生福利部應用藥品健康福利推廣/社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會製作

從小保護牙 終身不缺牙

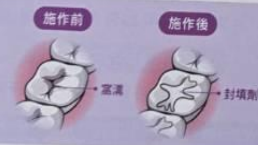
新臺北市2025年口腔保健宣導牙四格漫畫第二屆-高職中學組第一名陽明高中張O宇

1 氟化物使用

使用方式	清潔方式
含氟牙膏 專業塗氟 含氟漱口水 氟錠	使用1000ppm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。 由牙醫師在牙齒表面塗氟化物，以保護牙齒。 含氟漱口水正確使用方式：早上上、下、左、右充分漱口1分鐘，漱後30分鐘內不進食（含喝水、漱口等）。 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。 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：氟錠與鹽不可同時使用。

2 窩溝封填

什麼是窩溝？
窩溝是指牙齒表面上凹凸不平的部分，如下圖：



為什麼要做窩溝封填？
在牙齒表面上，有許多比牙刷刷毛還細小且不易清潔的窩溝，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。
窩溝封填是用來保護牙齒表面的微小裂縫，因為封填後，窩溝封填形成保護層，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。

3 定期看牙醫

每3-6個月至牙醫診所口腔檢查

4 我的餐盤

聰明吃，營養跟著來！



每天早晚一杯奶 飯後蔬菜一樣多
每餐水果拳頭大 豆腐雞肉一掌心
菜比水果多一點 堅果種子一茶匙

圖片引用衛生福利部國民健康署-我的餐盤手冊

5 正確刷牙

- 1天至少2次（睡前那次最重要）
- 餐後及睡前都要使用含氟牙膏刷牙（含牙齦及刷牙）
- 年齡有別的刷牙技巧與家長（照顧者）協助刷牙的方式，如表一
- 3歲以上含氟牙膏的使用量：（如下圖一）

6 牙線使用方式



牙線使用方式：

使用方式	清潔方式
1. 取45公分牙線 2. 將牙線兩端輕輕繞於雙手中指（不可過緊使手指充血）。 3. 雙手中指、無名指及小指握住牙線，雙手翻轉並將牙線拉緊，各以食指與中指握住牙線，中間露出約1-2公分。 4. 以雙手拇指與食指操作牙線進行清潔。	1. 牙線緊貼著牙齒側面。 2. 拉成「C」字形（如圖三）。 3. 短距離上下刮。 4. 清潔乾淨時會發出「嘎吱」的聲音。

7 家庭暨校園督導式刷牙

含氟：1000ppm以上牙膏
+ 督導式刷牙
= 實證醫學上有效預防齲齒

請照顧者及學校善用1000ppm以上含氟牙膏

兒童牙刷 含氟1000ppm以上含氟牙膏 牙線 兩個杯子 立鏡

年齡	刷牙方式	家長（照顧者）協助刷牙的方式	搭配
0-9歲	學習貝氏刷牙法	小朋友刷1遍，照顧者加強重點（恆牙大白齒及門齒）	使用牙線（請照顧者協助）、1000ppm以上含氟牙膏、含氟漱口水、窩溝封填
9-18歲	貝氏刷牙法	自己刷，照顧者督導	使用牙線、1000ppm以上含氟牙膏、含氟漱口水、窩溝封填

*小叮嚀：在家市可由照顧者協助執行督導式刷牙

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086

廣告：印刷時間：115年04月
本方案由衛生福利部應用藥品健康福利推廣/社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會製作

請掃QRCode觀看督導式刷牙影片

正確戴口罩4步驟



一般拋棄式醫療口罩建議每 4 小時更換一次

- 潮濕：口水、鼻涕、汗水或雨水弄濕口罩。
- 髒污或破損：表面有血漬、髒污，或是結構破損。
- 有異味：口罩內部出現明顯口臭或異味。
- 呼吸困難：覺得呼吸阻力變大、很不順暢。
- 失去密合度：耳繩鬆弛，無法緊密貼合臉部。

正確勤洗手 保護你我他

濕洗手40~60秒

先用水沾濕雙手後，使用肥皂或洗手乳，
再進行洗手七步驟：



1. 搓手心



2. 搓手背



3. 搓指縫



4. 搓指背



5. 搓大拇指和虎口



6. 搓指尖



7. 沖乾淨並擦乾

記得擦手紙要丟到垃圾桶喔！



視力保健宣導單請黏貼聯絡簿

保護小眼睛， 遠離高度近視！

⚠ 高度近視很可怕喔！

高度近視可能產生的病變



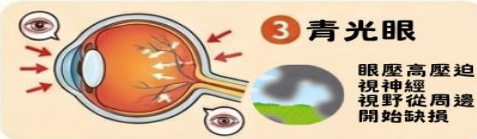
護眼六招



保護小眼睛， 遠離高度近視！

⚠ 高度近視很可怕喔！

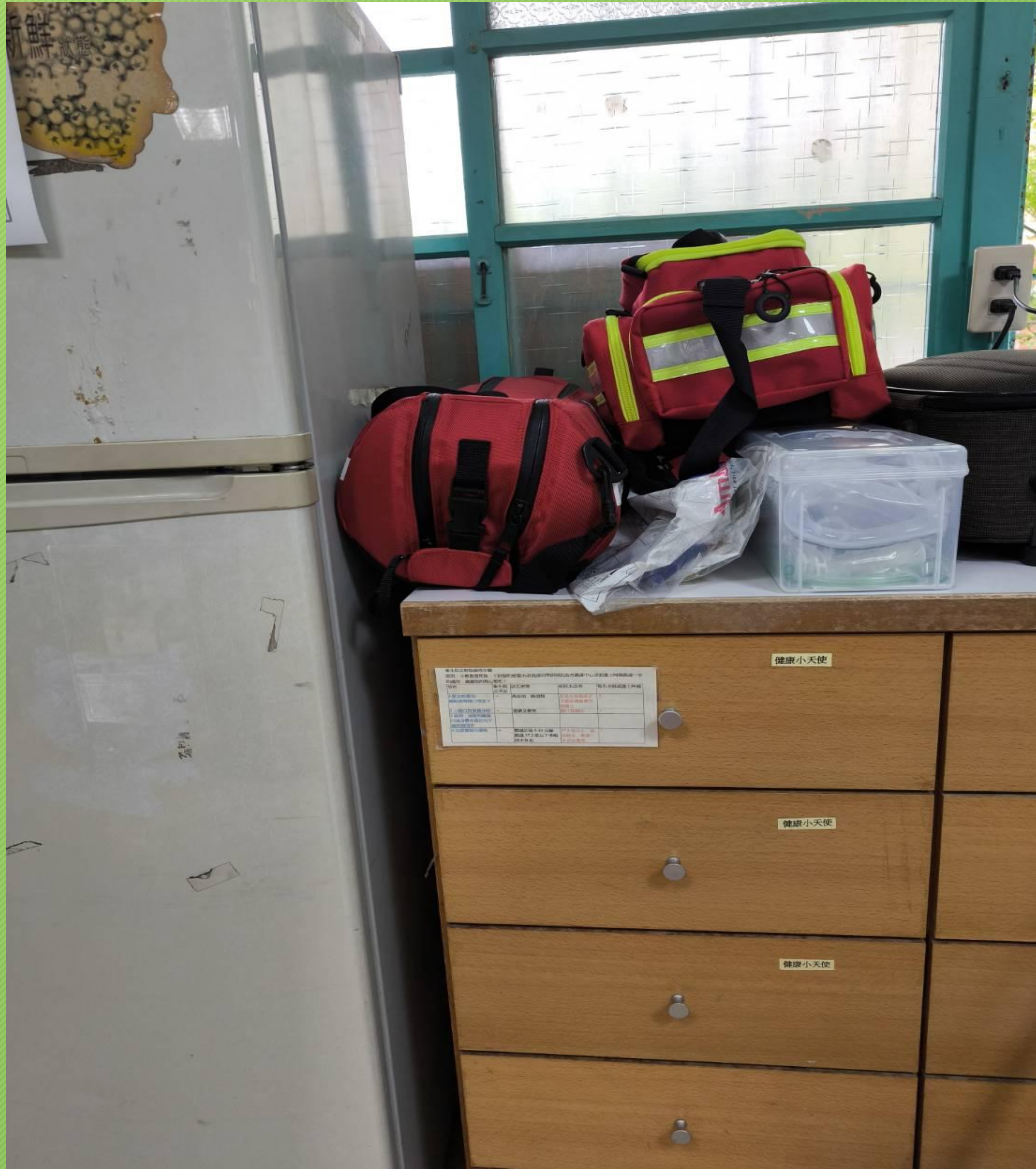
高度近視可能產生的病變



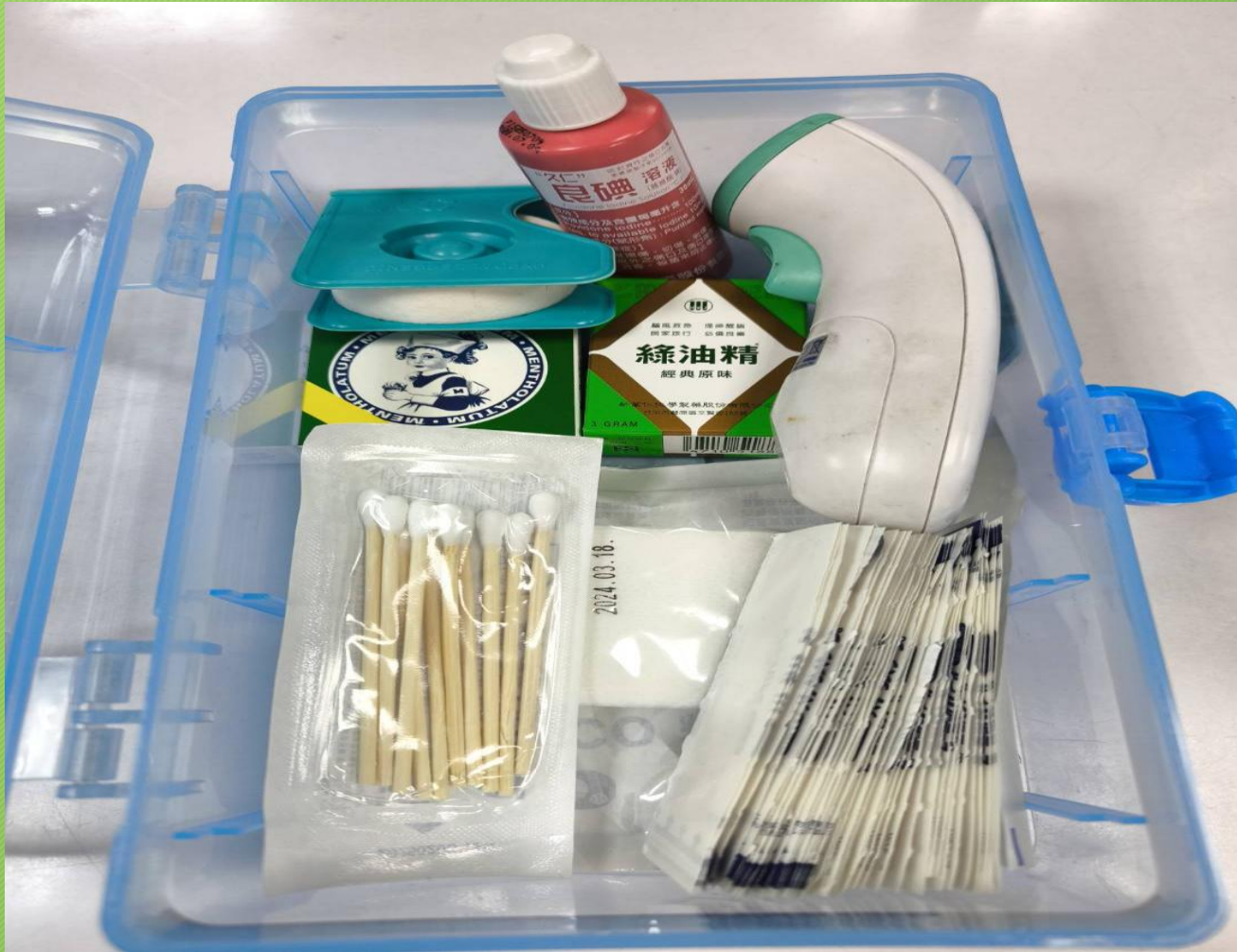
護眼六招



健康中心衛材補充(保健箱)



班級保健箱(額溫槍)注意藥品期限



優碘
曼秀雷敦
綠油精
OK绷
紗布
棉花棒
紙膠

有過敏反應或特殊體質者用藥需注意

1150911培訓照片

