

# 桃園市大園區內海國民小學學童餐後潔牙實施計畫

## 壹、依據：

一、桃園市各學年度健康促進計畫。

## 貳、實施目的：

一、教導學童正確的口腔保健，預防口腔疾病。

二、落實學童餐後潔牙之推展工作，提升學生每日潔牙次數，達 3 次以上。

## 參、實施對象：全校一至六年級所有學童。

## 肆、實施方法：

一、指導並輔導學生攜帶牙刷等潔牙工具到校。

二、各班級提供固定的位置放置潔牙用具。

三、充實現有洗手台設備，提供學生潔牙用水，必要時聯繫家長為學童準備用水與茶杯。

四、落實飲水機管理辦法，定期清洗水塔，提供安全用水。

五、每日於晨光時間及午餐餐後時間撥放潔牙歌，潔牙 3 分鐘；睡前潔牙則由家長協助學童於家中執行並紀錄之。

六、每學期定期實施含氟漱口水漱口。

七、成立潔牙小天使，確實登記及督促同學潔牙工作，並請各班級導師幫忙指導。

八、透過親職活動、餐後潔牙紀錄表等相關途徑，請家長指導學童於餐後及睡前潔牙，培養潔牙習慣。

## 伍、獎勵辦法：

一、推展學生餐後潔牙工作績效卓越之教職員，得由學校於予獎勵。

二、表揚餐後潔牙優良之班級學生。

## 陸、本要點如有未盡事宜或因應特殊需要，得依實際行情另訂定之。

# 桃園市大園區內海國民小學「含氟漱口」實施計畫

## 貳、目的：

1. 提醒學童注意口腔的衛生。
2. 有效預防學童齲齒。
3. 提高學童齲齒之治癒率。

參、對象：一至六年級經家長同意之學生（鼓勵儘量全部參加）。

## 肆、時間：

1. 每週一次（每週二）。由導師排定時間進行，遇有放假日請於隔日補行實施。

## 伍、方法：

1. 請各班導師先發「含氟漱口水計劃」家長通知書。
2. 請各班完成登記名冊。
3. 安排導師及全校學生觀看含氟漱口水錄影帶，以了解如何指導及使用。

## 陸、實施步驟：

1. 記錄學生出、缺席情形於記錄表上。
2. 發漱口水（每生 10 cc）。
3. 含氟漱口水使用方法：
  - a. 老師要學生把漱口杯放在嘴邊。
  - b. 老師說「開始」（計時一分鐘），學生將漱口水倒入口中，並用力漱口。（口令：上上、下下、左左、右右。使漱口水充分與齒面、齒間縫隙接觸）。
  - c. 老師說『停』（或吹哨等訊息），學生將漱口水倒回杯中，用紙巾擦嘴。
  - d. 學生將漱口水倒入水桶，水桶中漱口水倒入水溝。
  - e. 記錄表、藥水桶導師統一保管。
5. 注意事項：
  - a. 漱口水不可吞食。
  - b. 漱口後 30 分鐘內不可飲水或進食，也不需再用清水漱口，避免影響氟化物的效果。

## 柒、記錄：

1. 當天有漱口的同學請在紀錄名冊裡做『○』記號，缺席者做『×』記號，出席但未漱口者做『△』記號。
2. 每週實施一次，導師於當天紀錄後，請班長送回健康中心，做全校性統計。

## 捌、其他：

1. 氟就像牙齒的維他命，請鼓勵學童都能參與含氟水漱口的活動。如家長回函不同意參加的同學，可用白開水代替含氟漱口水，以防影響其他同學的意願及進行，並能顧及到全班同學的參與感。
2. 如不慎誤食可先催吐，再給予鮮奶（沖泡之牛奶亦可）、胃片（制酸劑），以減緩氟之吸收。

玖、本計劃經校長核可後實施，修正後亦同。