

新東國小 104 學年度辦理口腔保健宣導活動實施成果

活動名稱：公佈欄佈置口腔保健相關資訊

如何預防蛀牙

1. 養成良好的刷牙習慣：
刷牙時機【333原則--3餐飯後，3分鐘內，刷牙3分鐘以上】，必要時可使用牙線。在吃完東西後一定要漱口，多喝水也可沖淡口腔內食物發酸的機會。

2. 正確的刷牙方法：
選用適當的牙刷，軟毛、刷毛末端圓磨、大小合適牙刷比較好，刷牙時不需太用力，否則會刷壞牙齒的琺瑯質。刷牙時要由牙齦邊緣，牙刷的刷毛和牙齒成四十五度角，小幅度的來回及旋轉，由內向外側，使牙面及牙齦都能被刷到。一次刷二至三顆，依序漸進。

3. 均衡及健康的飲食習慣，少吃零食及黏滯性高、含糖及精製的糕餅類甜食並要多喝水。

4. 經由牙醫師指示選擇合適之氟化物以增強牙齒抗齶作用。

5. 每半年至牙科定期檢查，可早期發現，早期治療。

※辦理各式口腔衛生保健活動：

- ◎牙醫師巡迴醫療
- ◎含氟漱口活動
- ◎餐後潔牙活動
- ◎口腔衛生宣導



如何預防蛀牙

牙習慣：
3原則--3餐飯後，3分鐘內，刷牙3分鐘以上】，必要時可使用牙線。在吃完東西後一定要漱口，多喝水也可沖淡口腔內食物發酸的機會。

法：
刷，軟毛、刷毛末端圓磨、大小合適牙刷比較好，刷牙時不需太用力，否則會刷壞牙齒的琺瑯質。刷牙時要由牙齦邊緣，牙刷的刷毛和牙齒成四十五度角，小幅度的來回及旋轉，由內向外側，使牙面及牙齦都能被刷到。

飲食習慣，少吃零食及黏滯性高、含糖及精製的糕餅類甜食並要多喝水。

示經由牙醫師指示選擇合適之氟化物以增強牙齒抗齶作用。

定每半年至牙科定期檢查，可早期發現，早期治療。

廣告

新東國小 104 學年度辦理口腔保健宣導活動實施成果

活動名稱：利用聯絡簿加強聯繫家長指導子女餐後睡前潔牙

<p>學 習 天 地</p>	<p><input type="checkbox"/> 洗手 (5) 次 <input type="checkbox"/> 體溫早 ()</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 潔牙 (3) 次 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 (30) 分鐘</p>	<p><input type="checkbox"/> 學用品未帶 ()</p> <p><input type="checkbox"/> 作業缺交 ()</p>	<p>國 90 分</p> <p>數 94 分</p>
----------------------------	--	--	-----------------------------

<p>數習日 P56 P57</p>	<p>105 年 4 月 22 日 星 四</p>	<p><input type="checkbox"/> 洗手 (5) 次 <input type="checkbox"/> 體溫早 ()</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 潔牙 (3) 次 <input checked="" type="checkbox"/> 運動 (30) 分鐘</p>	<p><input type="checkbox"/> 學用品未帶 ()</p> <p><input type="checkbox"/> 作業缺交 ()</p>	<p>再開至中走廊 讓小朋友下樓</p>
----------------------------	---------------------------	--	--	--------------------------