

## 臺南市後壁區新東國民小學 110 學年度口腔保健實施計畫

### 壹、依據：

- 一. 教育部「國民小學輔導學生餐後潔牙計畫」。
- 二. 本校 110 學年度健康促進學校實施計畫。

### 貳、實施目標：

- 一. 指導學生正確潔牙方法與觀念，加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成。
- 二. 落實餐後，並搭配使用含氟量達 1000ppm 以上之含氟牙膏。
- 三. 與家長協力督導學生睡前潔牙。
- 四. 降低含糖飲料與零食攝取頻率。
- 五. 加強口腔複診與矯治追蹤。
- 六. 高年級學生牙線教學與使用。
- 七. 推動幼兒塗氟及國小一二年級白齒窩溝封填。

### 參、實施對象：全校所有學生。

### 肆、改善策略及實施過程記錄：

#### 一、學校衛生政策方面：

1. 訂定「口腔保健實施計畫」及「含氟漱口水防齲計畫」，全校學童於用餐後執行餐後潔牙。
2. 每週四餐後潔牙後執行含氟漱口水活動。
3. 申請牙醫師公會「牙醫師至牙醫醫療資源不足地區巡迴醫療服務計畫」。

#### 二、學校物質環境方面：

1. 輔導學童攜帶牙刷、牙膏等潔牙工具到校執行餐後潔牙，不定期檢查潔牙工具是否完備、牙膏含氟量是否達 1000ppm 以上。
2. 各班教室前設置洗手台，方便學童進行潔牙活動。
3. 午餐後播放潔牙歌，提醒學童確實潔牙。
4. 建置口腔保健議題相關氛圍看板、提供口腔保健議題單張，將口腔保健資訊融入日常生活中，及不定期刊登口腔保健議題於校刊上，提高學習動機。
5. 建置方便取得的飲用水設備，養成學童多喝白開水的習慣。

### 三、學校社會心理方面：

1. 辦理親師生口腔保健及潔牙方法活動，並作貝氏刷牙（包含正確刷牙的方式、含氟牙膏、牙線使用方法等）及含氟漱口水的衛教，及播放宣導 DVD 及潔牙音樂。
2. 透過申請「牙醫師至牙醫醫療資源不足地區巡迴醫療服務計畫」由牙醫師到校定期辦理全方位口腔健康服務，了解學童口腔健康狀況，並藉由牙醫師介紹齲齒未處理之不良後果，讓學生對於齲齒態度有正向之鼓勵作用，進而能將此態度落實於生活中。
3. 強調乳牙的重要性，勿輕忽乳牙齲齒及缺牙的嚴重性。
4. 宣導在學校兩餐間不吃零食及不喝含糖飲料。
5. 鼓勵學童每日五蔬果及多喝白開水。

### 四、健康教育與活動方面：

1. 配合健康與體育及美勞課程，實施融入口腔保健相關知識。
2. 推動餐後潔牙活動（一天至少 2 次、餐後及睡前一定要潔牙），培養學童養成潔牙、護齒的好習慣。
3. 於午餐後播放潔牙歌提醒執行餐後潔牙，並由護理師及導師負責督導學童潔牙技巧，盡可能於午間靜息前完成。
4. 不定期抽驗學生潔牙工具完善與否、牙膏含氟量是否達 1000ppm 以上，並配合牙菌斑顯示劑及鏡子使用，讓學童能發現刷牙死角，適時提供改進方法。
5. 新生衛教口腔衛生保健的重要性，並作貝氏刷牙（包含正確刷牙的方式、牙膏含氟量需達 1000ppm 以上等）和含氟漱口水的衛教，及播放宣導 DVD 及潔牙音樂。
6. 入班教學中高年級學生牙線使用方法。
7. 導師以身作則推動午餐後潔牙活動並播放潔牙歌提醒學童潔牙，適時提醒學童正確潔牙方法，並由學童自主登錄潔牙紀錄表，養成對自己負責的態度與行為。

### 五、社區關係方面：

1. 配合學校親職活動舉辦教職員工及家長口腔保健宣導。
2. 結合衛生所進行口腔衛生保健宣導活動。
3. 參與「牙醫師至牙醫醫療資源不足地區巡迴醫療服務計畫」，每週四安排學童至健康中心進行口腔健康服務，包含口腔檢查、塗氟、

溝窩封填及齲齒矯治。

4. 透過發放通知單(窩溝封填、塗氟)、衛教單，讓家長了解學童在校口腔治療情形及應該如何共同照護學童的牙齒
5. 利用聯絡簿加強聯繫家長指導子女餐後睡前潔牙，對經常不在餐後潔牙的學童給予個別輔導，並督導學生在家的潔牙執行。

#### 六、健康服務方面：

1. 透過申請「牙醫師至牙醫醫療資源不足地區巡迴醫療服務計畫」，進行學童塗氟、窩溝封填及齲齒治療，藉此多管齊下來落實齲齒矯治降低齲齒率，提供學童每年口腔健康服務。並製作通知單讓家長了解學童在校口腔治療情形。
2. 每週一次含氟漱口水使用，並由學童自主登錄潔牙紀錄表，養成對自己負責的態度與行為。
3. 營造校園口腔健康環境，張貼多喝白開水海報，並辦理學童口腔衛生保健宣導，讓學童了解潔牙的必要性。
4. 配合營養午餐推動均衡飲食行為，宣導六大類食物的攝取及零食、含糖飲料的壞處，多吃天然水果較好，可以在咀嚼的過程中分泌唾液，減少口腔細菌。
5. 不定期抽驗學童潔牙工具完善與否，並配合牙菌斑顯示劑及鏡子使用，讓學童能發現刷牙死角，適時提供改進方法。

#### 伍、預期效益：

- 一. 學生複檢齲齒診治率達 100%。
- 二. 學生在學校兩餐間不吃零食比率達 95%以上。
- 三. 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率達 95%以上。
- 四. 學生午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)潔牙比率達 100%。
- 五. 學生睡前潔牙比率達 100%。

陸、本計劃呈校長核可後實施，修正後亦同。

承辦人

教師兼  
學務組長 林棋雄

主任

教師兼  
教學主任 黃雪芬

校長

新東國小  
校長 林秋美