

## 宜蘭縣 102 學年度健康促進口腔保健議題學校~美齒天使比賽實施計畫

### 壹、依據：

- 一、宜蘭縣 102 學年度地方政府推動轄區健康促進學校工作實施計畫。
- 二、宜蘭縣 102 學年度健康促進學校—口腔保健議題中心學校推動計畫辦理。

### 貳、目的：

- 一、提升學童對口腔衛生的重視，以增進身心健康。
- 二、增進潔牙執行率，降低學童齲齒率。
- 三、培養學童良好口腔衛生習慣，促進口腔健康。

### 參、實施日期：

- 一、103 年 03 月 01 日~103 年 04 月 03 日實施。
- 二、請於 103 年 04 月 09 日前將辦理成果(美齒天使名單、成果照片【附件一】)以電子檔寄至大溪國小承辦人葉文婷信箱

### 肆、參賽對象：四-六年級學生(國小)、一~三年級學生(國中)

### 伍、比賽地點：各口腔保健議題學校校內辦理

### 陸、實施方法：(※請各校自行參考運用辦理，亦可依健康促進六大議題面向操作遴選產出美齒天使)

- 一、各班初選：大型及中型校每班推選三人參加，小型學校班內比賽。
  - (一)比賽項目：口腔保健常識測驗、操作貝氏刷牙法潔牙、牙線潔牙
  - (二)評分人員：護理師及健體領域教師。
  - (三)比賽流程：
    1. 口腔保健常識測驗：時間 11 分鐘有關口腔保健潔牙測驗題目作答(提供【附件二】全國學童潔牙觀摩賽測驗試卷參考)。
    2. 牙線潔牙：時間 6 分鐘
      - (1)由一評審統一發號施令，依據連續動作控制進度，右邊開始右邊結束的次序，先刷上顎齒齒列，再刷下顎齒齒列。
      - (2)潔牙過程中不漱口、不喝水，同時接受評審。
    3. 操作貝氏刷牙法潔牙：時間 5 分鐘
      - (1)潔牙動作前五分鐘，請參賽者先嚼食預先準備之餅乾。
      - (2)刷牙操作時間五分鐘，由評審統一發號施令，依右邊開始右邊結束的

次序，採持續動作，先刷上顎齒列，再刷下顎齒列，刷牙操作時間—五分鐘。

(3)潔牙過程中不漱口、不喝水，同時接受技巧評審；潔牙結束後喝 20c. c. 水。

(4)口腔檢查緊接於後，以小棉棒沾牙菌斑顯示劑染色劑，塗佈於牙齒與牙齦交接處，然後請參賽者漱口一、二次漱掉多餘之染色劑。

(四)每梯次 5 人，共分五梯次。(每梯次人數依實際報名人數調整之)

(五)所需用物參考：巧克力餅乾、牙菌斑顯示劑、牙刷、牙線、口鏡、鏡子。

(六)評分計算項目：

1. 潔牙知識-五題測驗題目。

2. 刷牙技巧-牙刷握法 (20%)、刷牙手勢 (20%)、刷牙角度 (30%)、刷牙順序 (30%)，施點牙菌斑顯示劑，判斷口腔清潔情形

3. 綜上取成績優秀前 2 名。

(七)參賽學生表現優異者校內自行給予獎勵。

#### 柒、獎勵

各校評選的「美齒天使」二名學生將於 103 年 4 月份宜蘭縣健康促進口腔保健議題學校成果分享會上另行頒獎。

捌、本計畫陳 校長核定後公佈實施，修正時亦同。