

宜蘭縣立員山國民中學

100 學年度推動學童口腔保健計畫

壹、依據：

99 年度部頒學校推動健康促進相關議題之成效指標項目。

貳、目標：

一、培養學生正確的潔牙觀念，建立口腔保健的好習慣。

二、培養學生餐後潔牙，減低齲齒率。

三、落實學生口腔保健工作，加強口腔檢查，早期發現、早期治療，並提高口腔不良學生轉介及矯治比率。

參、實施辦法：

一、利用健康教育課程，教導學生口腔保健、餐後潔牙之知識。

二、口腔檢查結果是口腔衛生不良者，必須參加口腔保健衛教，由護理師教導學生正確的潔牙技巧及相關知識。

三、製作口腔保健宣導海報並刊貼於保健櫥窗，每月更換一次。

四、學生自備潔牙工具，妥善擺置於教室內。

五、每天午餐畢，全校師生一起潔牙。

六、每天午餐後潔牙，確實登錄於學生餐後潔牙登記周報表（附件 1）。

七、持續推廣【刷牙 333】潔牙的目的在於減少牙菌斑堆積，（1）三餐飯後要刷牙（2）吃完東西三十分鐘內要刷牙（3）每次刷牙至少三分鐘以上，「刷牙 333」口訣就可有效減少牙菌斑堆積。

八、加強家長口腔保健工作的認識與配合：

(一)口腔檢查完畢後發給檢查結果通知單，請家長配合醫師建議事項就醫診治。

(二)給家長一封信～口腔保健之重要性（附件2）。

九、採取整體性學校口腔保健策略：

(一)加強口腔保健服務：

1、新生口腔檢查。

2、健康中心與導師隨時掌握口腔保健不良學童名單。

3、督促學生參與本校牙醫巡迴醫療計畫並請家長協助就醫。

(二)加強口腔保健教學活動：

1、教育宣導由家庭做起。

2、統合相關課程。

3、隨時提醒學生口腔保潔的習慣。

4、提供有關口腔保健的資訊報章、書籍供師生參考。

(三)提供良好口腔保健環境：

1、鼓勵學生少吃零食。

2、鼓勵教師多做刷牙、牙線的使用方法的實作評量。

3、推動午餐後潔牙的活動。

4、表揚牙齒保健優良的班級。

(四)結合醫生、行政主管、教師、社區資源和家長，共同推動學童口腔保健工作。

肆、預期效果：

一、創造優質生活教育俾利餐後潔牙活動推行，提升學童愛護牙齒的意識。

二、結合學校、社區及家長多合一資源，共同推展口腔保健教育。

伍、附註：

一、本計畫如有未盡事宜隨時修正。

二、呈請校長核可實施，修正時亦同。

承辦人：

學務處主任：

校長：

100 學年度口腔保健執行成果

七年級新生牙醫治療



七年級新生口腔檢查



二年級學生牙醫治療



二年級學生牙醫治療



三年級學生牙醫治療



三年級學生牙醫治療



午餐後潔牙照片



宜蘭縣立員山國民中學
給家長的一封信～口腔保健之重要性

附件 2

親愛的家長您好：

『冰凍三尺，絕非一日之寒』，『蛀牙一齒，也絕非一日之因』，牙齒保健不應只是教科書上的文字、衛教宣導的口號或考試的材料；在精緻甜食當道的現今社會，**應該是每個人關注的課題與亟待養成的生活習慣**。依據宜蘭縣 99 學年度七年級齲齒率目標值：45%，矯治率目標：96%；本校 97 至 99 年度口腔檢查結果如下：97 年齲齒率高達 98.8%，矯治率達 99%；98 年度齲齒率 88.1%，矯治率 100%；99 年度齲齒率達 96.2%，矯治率 99.2%；本校尚有努力空間，希望家長能配合及督促學童。

口腔保健目前的重要措施為：

- 一、推廣潔牙工作：實施餐後潔牙活動（請學童自備牙刷及杯子）。
- 二、倡導攝取保持牙齒健康的飲食：重點為均衡飲食、以天然食物最佳。
- 三、推廣氟化物的使用：氟水漱口、局部塗氟、用**氟化牙膏**刷牙等。
- 四、宣導及推動定期口腔檢查：每半年定時至牙醫診所檢查。

※牙齒保健飲食紅綠燈

若將食物依照引起蛀的危險性程度用交通號誌分類，紅燈表示危險性最高，容易造成蛀，食用後最好馬上刷牙；黃燈表示如果吃法不對（如含在口中過久），有可能會造成蛀牙；綠燈表示吃了有益健康，較不會蛀牙。

	綠燈	黃燈	紅燈
糖果類	無糖口香糖、堅果類： 核桃、杏仁等		巧克力、口香糖、牛奶糖、軟糖、麥芽糖等
飲料類	開水、無糖飲料（茶類）	牛奶	可樂、汽水、調味乳、含糖飲料。
水果類	未加工的新鮮水果	新鮮果汁	加工過的水果（如蜜餞、果乾、水果罐頭）、加糖果汁
澱粉類	糙米、五穀米	湯圓、包子、土司、饅頭、爆米花、蘇打餅乾	甜甜圈、蛋糕、甜餅乾、甜年糕

喚醒學生對於牙齒保健的重視，由維護一口健康的牙齒開始

學務處 健康中心 關心您！