

# 白河市立白河國民中學口腔保健實施計畫辦法

一、對象：本校全體學生。

二、實施期程：106 學年上、下學期。

## 三、實施細項說明

一、用具準備：牙刷（1 個）、牙膏（1 條）、杯子（2 個：1 個裝水用、1 個吐水用）、鏡子（1 個，依個人喜好用），請自行攜帶，勿與他人共用，以免感染。

二、方法：以貝氏刷牙法，每日午餐後在座位上刷牙，刷牙後之吐出液體至洗手檯丟棄。

三、潔牙工具：擺置於教室個人置物櫃內，應隨時保持整潔，牙刷除了 3 個月須定期更換外，若已經出現變形、嚴重分岔、藏污納垢、發霉也應立即汰換，以免造成其他口腔疾病感染。

四、登錄：以自主管理方式，潔牙後自行在教室公佈欄的餐後潔牙自評表登記，並請導師指派衛生股長或潔牙小幫手，監督同學潔牙工作與確實刷牙與登錄「口腔保健紀錄表」（如附件）。

五、如當天午餐後未能即時刷牙，應於下午下課期間完成。

六、健康教育教師可牙齒模型、教學用牙齒模型等執行輔助教學示範，或使用自製教材指導。

七、護理師在健康中心公佈欄佈置口腔保健與衛生相關資料。

八、印製貝氏刷牙法資料發放各班，協助導師教導學生正確的潔牙技巧。

九、將口腔保健與餐後潔牙列入健康促進議題，並辦理各項學藝競賽。

十、定期清洗水塔與飲水機維護，提供安全飲用水環境。

## 玖、獎勵

一、個人獎勵：每兩個月 1 日回收「口腔保健紀錄表」，個人執行率達 90% 以上，記嘉獎壹次，以資鼓勵。

二、班級獎勵：每兩個月 1 日回收「口腔保健紀錄表」，班級有 80% 以上學生執行率達 90% 以上，衛生股長記嘉獎兩次

