

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，刷牙後之吐出液體可倒入廚餘桶內或洗手檯丟棄。
- 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。
- 十一、印製「給家長的一封信～口腔保健之重要性」給家長參考。

玖、獎勵

- 一、個人獎勵：每月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，班級核發「餐後潔牙示範班級」榮譽獎牌一張，公開頒發獎狀表揚。

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。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：含氟牙膏刷牙、氟水漱口、局部塗氟等。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（參考）

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，容易造成蛀牙，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。

項目	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

貝氏刷牙法

1. 刷毛與牙面成 45° ~ 60°。
2. 涵蓋一點點牙齦。
3. 兩顆兩顆來回刷約10次。




白河國中學務處 健康中心 關心您！

臺南市106學年度白河國民中學

口腔不良改善活動成果表

活動名稱	全校師生宣導活動暨抽獎活動	
活動日期	106年9月4日-6月31	
簡述活動內容	1. 牙醫師檢查 2. 飯後潔牙	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：健教老師進行口腔宣導	說明：醫師進行口腔檢查	
		
說明：學生刷牙	說明：累積一定次數記嘉獎一支	