

花蓮市中原國民小學學童口腔衛生教育餐後潔牙計畫

一、依據：依本校健康促進計畫辦理。

二、實施目的：

- (一)增進學童口腔衛生保健知識，以建立口腔衛生保健觀念、態度及技能。
- (二)落實學生午餐餐後潔牙及含氟水漱口工作之推展。
- (三)希望每位學童都擁有一口健康亮麗的好牙齒，可以均衡攝取各類飲食，促進更良好的生長發育。

三、實施方法：

- (一)學期開學各班級導師需準備或整理一牙刷櫃，供學生放置潔牙用具。
- (二)針對一年級新生播放貝氏刷牙法及含氟漱口水教學光碟，健康教育老師教導正確的潔牙方式。
- (三)鼓勵新進教師、健康教育任課教師參加潔牙教學、口腔衛教增能研習。
- (三)學生於開學後第二天，準備一份潔牙用品（牙刷、牙杯）放置班級牙刷櫃，待午餐後潔牙使用。
- (四)由各班導師到校網資料下載區下載「潔牙紀錄表」及「含氟水漱口水執行記錄表」，本學期定每星期二實施氟水漱口（班級老師可彈性調整實際執行日），請導師幫忙指導實施後潔牙、含氟漱口情形。
- (五)配合每天中午12：25廣播器材預設播放之「潔牙歌」，提醒全校師生餐後潔牙時間到了，要跟著音樂一起來刷牙。（藉由制約的提醒，讓小朋友在學齡期養成潔牙的好習慣。）
- (六)健康中心備有口腔保健教學宣導光碟、海報、鏡子及牙齒模型…等教材教具，提供健康教育老師於潔牙教學時借出使用。
- (七)宣導家長及老師們勿以甜食、飲料當獎品獎勵表現優良的孩子。

四、獎懲方法：

- (一)每學期末統計各班未刷牙及含氟水漱口的人次，實施次數偏低之班級，予以瞭解原因加強輔導。
- (二)對於健康檢查無異狀或有發現齲齒但積極完成複診的學童，於期末給予獎勵卡乙張以示獎勵。
- (三)對於有到牙科醫療院所接受牙齒塗氟的學童(預防齲齒口腔保健服務)，於期末給予獎勵卡乙張以示獎勵。

五、預期效益：

- (一)全校學童皆能因餐後潔牙計畫，養成每日潔牙之好習慣，並內化於心中，落實於日常生活中。
- (二)希望每位學童都擁有一口健康亮麗的好牙齒，可以均衡攝取各類飲食，促進更良好的生長發育。

六、配合工作：

- (一)播放潔牙歌、班級建置牙刷櫃、洗手台環境設備充足符合潔牙需求【總務處】
- (二)口腔衛生保健、潔牙教學、健康飲食教育【健康教育老師】
- (三)口腔衛生保健、潔牙宣導、含氟漱口及潔牙執行紀錄統計【護理師】
- (四)每天餐後潔牙、含氟漱口指導及執行紀錄表填寫【各班導師】
- (五)巡視中午潔牙、漱口情形，辦理口腔保健相關獎勵事宜。【學務處】
- (六)含氟漱口、潔牙教學光碟、鏡子及牙齒模型等教具借用【健康中心】
- (七)鼓勵新進教師、健康教育任課教師參加潔牙教學、口腔衛教增能研習【教務處】

花蓮市中原國民小學學童含氟水漱口實施計畫

一、**依據**：依本校健康促進計畫辦理。

二、**目的**：為改善本校學生齲齒情形，配合衛生福利部及牙醫師公會推廣之含氟水漱口計畫，以降低學生齲齒罹患率。

三、**對象**：國小一年級至六年級學童，經家長同意後實施。

四、**實施時間**：每星期二中午用餐完畢，潔牙後、午休前。

五、**事前準備事項**：

1. 一年級學生及轉學生，由導師於執行前一週發下「含氟漱口水防齲計畫家長同意」並回收回條交給校護，校護彙整各班學童未參與漱口水計畫之原因，並記錄備查。
2. 於每學年上學期初安排一年級師生觀看口腔衛教、含氟漱口水宣導光碟。
3. 一年級學生在實施漱口水計畫前，為確保學生能正確執行漱口的流程，以達到預防齲齒的功效，導師需向學生說明含氟漱口水計畫的意義、執行要點及注意事項，先排定時間練習漱口流程，練習時以白開水代替漱口水漱口。
4. 各班導師在執行前需到校網下載「含氟漱口水執行紀錄表」，請指定專人依座號、姓名、週次、執行情形，確實紀錄潔牙紀錄表。
5. 每學期初請各班指派學童至健康中心領取配發的瓶裝漱口水、公杯及小量杯。
6. 導師於每次開封前與使用前皆須目測檢視漱口水有無異狀，若有發現異狀請立即通知校護處理。

六、**施行方法及步驟**：

1. 學童於午餐後先刷牙、使用牙線或牙線棒潔牙，之後再施行含氟水漱口；施行前先將含氟漱口水倒入500 cc的公杯中，再一分裝10cc的漱口水至學生的小量杯中，不同意參加含氟水漱口計畫之學童，亦請其用白開水代替含氟水放入杯中備用。
2. 老師向學生說明含氟水漱口的執行要點及注意事項：
 - (1) 請學生先將鼻涕擤乾淨，避免漱口時呼吸不順暢。
 - (2) 發給每位學生一份漱口水及一張紙巾，老師亦自備一份。
 - (3) 漱口水不可吞食(若吞食請依誤吞作業須知處置)。
 - (4) 老師要學生將漱口杯放在嘴邊，老師按下碼表說「開始」，學生就將漱口水倒進口中，並用力來回漱口。
 - (5) 漱口時間為一分鐘，漱口時「閉住牙齒、用力漱口」，將口內的漱口水充份用力地「上上、下下、左左、右右」來回漱口，讓漱口水可以完全清潔到每一個牙面及牙間縫隙。直到老師說「停」，學生即停止漱口，並將口中的漱口水吐在原來裝漱口水的小杯中，並用紙巾拭嘴。
 - (6) 在學生進行漱口時，老師要監督學生是否確實漱口，學生若只是搖頭晃腦或沒有充份用力漱口，請給予糾正。
 - (7) 用過的漱口水及紙巾，以大塑膠袋或垃圾筒統一收集後丟棄。
 - (8) 漱口後30分鐘內請勿飲食或以清水漱口。
 - (9) 使用含氟水漱口的時間，請導師惠予配合指導，若遇假日則順延一日施行，缺席者請擇日補漱。

七、**填寫漱口水記錄表注意事項**：

1. 【同意】欄表示是否參與：請填寫代號“Y”表示參加“N”表示不參加。
2. 【數字】欄表示執行週數：未執行(或缺席)者請註記“1”；有執行者可不必要註記；未執行次數會自動加總統計。
3. 各班導師請於期末休業式前填妥漱口水記錄表繳回健康中心(班級紀錄表請保持

清潔)，由護理師彙整製成學年度統計報表，陳核備查。

八、注意事項：

1. 班級使用公杯分裝漱口水時，若當次未使用完請直接倒掉，請勿倒回原漱口水瓶內。
2. 請各班妥善保管漱口水，已開封之漱口水，請務必將瓶蓋拴緊，避免將漱口水放置於高溫或陽光照射處，若有雜質、過期或跨學期請勿再使用。
3. 學期中漱口水用罄，請將空瓶交回健康中心，並領取新的漱口水。
4. 學期結束時或漱口水已逾有效期限之處理方式：請勿再讓學生使用，可分次倒入馬桶當清潔劑使用。
5. 若學生不慎誤吞少量漱口水(10cc)，請立即給予牛奶飲用，以減緩氟化物的吸收，並予以情緒安撫、追蹤誤吞原因；若誤吞大量漱口水有不適症狀(如：噁心、嘔吐、腹痛等)，務必送醫處理。
6. 本要點經校長核准後實施，修改時亦同。