


臺南市112學年度松林國民小學健康教學活動成果表

名稱	成立數位平台傳達健康訊息		
日期	112年08月-113年6月	對象	親師生及社區民眾
內容敘述	透過聯絡簿貼衛教訊息、提醒家長關心健促議題，喚起民眾共同關注健康促進議題。		


佐證資料



親愛的家長們早安
非常感謝大家為了這次活動集思廣益，主動提供很多協助與幫忙，期待明天的露營活動到來，大家一起在松林留下美好回憶～～

另外有件事情要拜託各位家長，因為學校被邀請參加全國性口腔保健比賽，因此明天4：30有空的家長請攜帶牙刷與杯子到視聽教室，我們依婷護理師會幫大家簡單說明一下如何正確刷牙，晚上睡前與早上起床也麻煩拍些親子刷牙照片提供給學校感謝

已讀 86
上午 8:16



學務宣導專欄

親愛的松林家長您好：

近來發覺學校裡有孩子攜帶零食，尤其是五顏六色的糖果到校，在下課甚至上課時間食用，糖果包裝隨處亂丟。孩子在非用餐時間吃零食容易造成正餐吃不下，因為無法及時清潔，而提升齲齒率，導致蛀牙。擁有健康的牙齒可以幫助學生正常咀嚼、發音清晰而面容飽滿，使用含氟牙膏(1000ppm)正確刷牙，一天至少兩次，使用牙線、含氟漱口水、減少食用含糖食物，能夠維持您與孩子維護口腔健康，請您與孩子一起閱讀下面的宣導單張，守護牙齒健康囉！

松林國小學務處守護您的健康！

兒童保護牙齒五部曲

- 一 刷牙就要看牙醫**
定期看牙醫檢查牙齒，至少要到牙醫1次，2-3歲兒童，每2-3週檢查一次，3-6歲以上，每半年檢查一次。
學齡前幼兒每半年到牙科醫師進行口腔預防法。
- 二 正確潔牙**
食物盡量少糖、少油、少鹽、少酸、多纖維。
正確刷牙方法：早晚刷牙，每次刷牙時間至少2分鐘，牙刷要斜向牙齒，刷牙時要輕壓。
- 三 均衡飲食**
食物盡量少糖、少油、少鹽、少酸、多纖維。
定期看牙醫(1000-1500ppm)、清潔漱口、定期刷牙、服用牙線。
- 四 氟化物使用**
定期看牙醫，必要時乳牙也須做高濃度塗氟。
刷牙時一天口服兩次含氟牙膏即可。
- 五 高濃塗氟**
定期看牙醫，必要時乳牙也須做高濃塗氟。
刷牙時一天口服兩次含氟牙膏即可。

說明：透過 Line 群組提醒家長關心口腔議題

說明：透過校刊宣導健康議題



臺南市松林國小
112學年度健康促進網

一、當年度主換議題

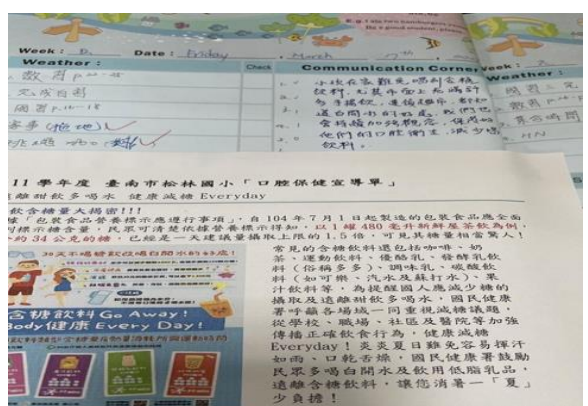
1-1 針對兒童與家長雙方之飲食習慣，提供一週一日食建議，與全民及兒童飲食健康資訊

二、領導力與師屬感：健康學校政策

2-1 學校領導者執行政策領導力之實踐，促進健康促進學校政策

2-2 學校制定符合全校師生的健康促進學校計畫

2-3 學校政策與實踐



Week: _____ Date: Friday _____ Class: _____

Weather: _____

數目 p. 1-10

Weather: _____

數目 p. 1-10

1. 小秋在急難先哪則空機 Weather: _____

2. 飲料, 不是牛奶上先喝好 Weather: _____

3. 喝牛奶, 選擇鮮牛奶 Weather: _____

4. 愛喝酸, 選擇低糖, 我們也 Weather: _____

5. 愛喝酸, 選擇低糖, 我們也 Weather: _____

6. 愛喝酸, 選擇低糖, 我們也 Weather: _____

7. 愛喝酸, 選擇低糖, 我們也 Weather: _____

8. 愛喝酸, 選擇低糖, 我們也 Weather: _____

9. 愛喝酸, 選擇低糖, 我們也 Weather: _____

10. 愛喝酸, 選擇低糖, 我們也 Weather: _____

112學年度 臺南市松林國小「口腔保健宣導單」

【離甜飲多喝水 健康減糖 Everyday】

飲食糖量太精衛!!!

「包裝食品營養標示應進行事項」自104年7月1日起製造的包裝食品應全面標示糖含量，民眾可清楚依據營養標示得知，以1罐480公克的鮮果茶飲為例，約34公克的糖，已經是每天建議攝取上限的1.5倍，可見其糖量相當驚人！

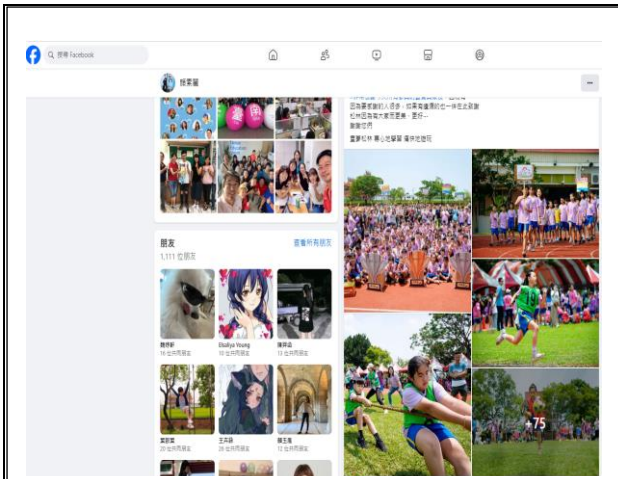
30天不喝糖飲改喝白開水的效益！

常見的含糖飲料還包括咖啡、奶茶、運動飲料、優酪乳、發酵乳飲料(俗稱多多)、調味乳、碳酸飲料(如可樂、汽水及蘇打水)、果汁飲料等，為提醒國人應減少糖的攝取及遠離甜飲多喝水，國民健康署呼籲各場域一同重視減糖議題。從學校、職場、社區及醫院等加強傳播正確飲食行為，健康減糖 Everyday! 炎炎夏日難免容易揮汗如雨，口乾舌燥，國民健康署鼓勵民眾多喝白開水及飲用低脂乳品，遠離含糖飲料，讓您消暑「夏」少負擔！

松林國小 關心您 112.9

說明：透過學校網頁宣導提供家長健促資訊

說明：利用聯絡簿布達健康相關議題資訊



說明：透過FB倡議健康促進的重要性



說明：進行家長座談健康議題宣導



說明：運動會時利用海報宣導健康議題之重

給家長的一封信

親愛的家長，您好：

健康檢查是一種積極預防保健的積極措施，檢查結果可做為學生健康自我管理依據，並提供教師做為安排學生學習活動之參考。透過及早發現、早期治療，以康復及促進學生健康，同時期待學生重視自己的健康，為自己的健康負責，積極地執行自我健康管理。

以下是健康檢查時最常發現的健康問題，適當需要家長的時時注意與提議，我們期待透過說明讓您了解與共同守護孩子的健康，讓孩子長得更健康。

★包皮過長或包莖

所謂包皮過長是指男性生殖器的龜頭部份完全被包皮所覆蓋的情形，而且過長的包皮將龜頭完全的包住，並使得龜頭無法外露時就稱為包莖。

過長的包皮可能會使小孩子得到尿路感染的機會增加，也可能會造成局部包皮及龜頭的感染等，嚴重感染嚴重時可能造成不育症或其他相關疾病，僅得加以注意。

要不要割包皮？現在小兒科醫師普遍認為，只有嚴重的包莖，以及發生嵌頓式包莖才需要手術，這部分必須經過醫師評估。

不論要不要割包皮，包皮的清潔是很重要的，建議父母親可在孩子洗澡時將包皮往外拉，清潔一下殘留在龜頭與包皮間的包皮垢，再將包皮推回原位，避免發生感染，協助孩子養成良好生活衛生習慣。

★打鼾檢查

打鼾檢查又稱耳垢檢查，不管它會嚴重嗎？需要就醫嗎？

耳垢積存過多形成「耳垢栓塞」，則有可能影響聽力，有時會因過水膨脹而造成聽力突然惡化、耳鳴、耳痛等，甚至耳內疼痛的情形。

強壯耳垢檢查的康復可參考下列步驟：

1. 掃除耳垢的初始檢查
2. 油耳
3. 不正常的清理耳垢將耳垢往內推，則則感覺耳內悶塞，嚴重的甚至於堵塞的耳垢，因為吸水而引起耳朵脹痛。

說明：衛教說明單張



說明：與社區雜貨店結盟宣導少喝含糖飲料



說明：服務社區長輩一起維護口腔健康

學校結合衛生單位與地方團體辦理口腔保健活動



社團法人台南市牙醫師公會

會址：710台南市永康區中華路196-14號10樓
電話：(06)3122908 · 3120106
傳真：(06)3123202
郵政劃撥帳號：30571508
網域名稱：www.dentalways.org.tw
信箱：a2152140@dentalways.org.tw

限 時	
掛 號	
印 刷 品	✓
平 信	

723 台南市西港區椏林里1鄰39-1號

松林國小 護理師 收

護理師 您好：

依據 112 年全民健康保險牙醫門診總額醫療資源不足地區改善方案-巡迴服務計畫辦理（施行地區—南化區、左鎮區、山上區、龍崎區、後壁區、大內區、東山區、關廟區、玉井區、七股區、鹽水區(舊營里)、西港區、楠西區、將軍區），由衛生福利部中央健康保險署、台南市牙醫師公會與學校合作，提供學童口腔內蛀牙治療計畫。此次參加的對象是所有的學生，由公會派遣牙醫師至學校為學童做巡迴醫療服務，包括口腔健康檢查、齲齒治療及治療後維護，不必繳費，然須宣導學童配合於看診日務必攜帶健保卡就診，屆時請 貴校護協助發函家長通知單。

在此徵詢貴校 112 年全民健康保險牙醫門診總額醫療資源不足地區改善方案-巡迴服務計畫之意願，請將意願於 111 年 12 月 30 日（星期五）前 e-mail：a2152140@dentalways.org.tw 或寄至公會（台南市永康區中華路 196-14 號 10 樓），以利後續安排醫師前往學校執行計畫

願意參加

不願意參加

學校名稱：台南市西港區松林國小，112 年學童人數：120 人

聯絡人（校護）：陳依婷，電 話：06-7952205 #19

護理師陳依婷

謝謝您的合作！

社團法人台南市牙醫師公會 敬啟

臺南市西港區松林國小112學年度體育會

暨母親節慶祝活動計畫

壹、依據：本校112學年度第2學期行事曆

貳、目的：

- (1) 落實學校體育教學與活動，培養孩子養成規律運動的習慣。
- (2) 辦理親職講座，提昇家庭教育功能。
- (3) 培養學生愛物、惜物、知福、惜福的節儉觀念。
- (4) 配合健康促進學校計畫，鼓勵親、師、生積極參與。
- (5) 給予學生展現學習成果之機會，增進學生榮譽心及參與感。
- (6) 彙集教師教學成效，發展學校本位特色課程，落實教學品質的提昇。

參、實施對象：全校師生與家長

肆、實施日期：113年5月04日(星期日) 07:30-15:30

伍、實施流程：

時間	活動項目	地點	備註
7:30-8:00	師生到校準備	各班教室/各活動區	成果展佈展/班級義賣攤準備
8:10-8:20	太鼓表演開幕	操場	
8:20-8:30	各家族進場表演	操場	5大家族
8:30-8:50	母親節感恩活動	操場	洗腳
8:50-9:00	開幕暖身-健康操	操場	
9:00-9:20	1-3年級60公尺	操場	全員參加
9:20-9:40	4-6年級100公尺	操場	全員參加
9:40-10:00	中年級障礙賽	操場	每家族6人(男女不拘)
10:00-10:20	高年級全壘打大賽	操場	每家族4人(男女不拘)
10:20-10:40	親子趣味競賽	操場	
10:40-11:00	低年級足球射門	操場	每家族4人(男女不拘)
11:00-11:40	1. 愛心義賣護樹屋 2. 教學成果展	中廊 各班走廊	
11:40-12:50	午餐休息時間	師生：各班教室 家長：視聽教室	午餐後可先進行成果展撤展
13:00-13:50	家長口腔保健宣導	風雨球場	高雄醫學大學- 陳志章 講師

	師生口腔保健宣導	視聽教室	慈惠醫護管理專科學校-魏郡廷 講師
14:00-14:10	家族趣味競賽【跳繩接力】	操場	每家族全員參加20人
14:10-14:30	拔河決賽	操場	每場每家族8人參加(限4-6年級)總重400KG+-5%
14:30-14:50	家族大隊接力	操場	每家族全員參加18人
14:50-15:10	頒獎		
15:10~15:30	收拾場地復原		
15:30	放學		

陸、活動說明：

(1) 靜態教學成果展

1. 展出地點：各班教室走廊。
2. 提供每班 2 張長桌，以擺放學生作品。並可在班級窗戶鐵框上用長尾夾布置學生作品。
3. 展出內容：**(1)**配合校訂課程教學之學習成果、**(2)**學生美勞作品、**(3)**閱讀活動成果、**(4)**英語教學成果、**(5)**師生校內外比賽獎狀、**(6)**其他：聯絡簿、寫字簿、作文簿、學習單、學習檔案…等學生學習成果資料。

(2) 愛心義賣護樹屋

1. 設攤：三至六年級每班設置一攤義賣攤位。(一、二年級自由參加設攤)。
2. 義賣物品：由學生提供任何未使用過或已使用過，但外表需完整、功能正常(勿提供毀損品或故障品，以免產生消費糾紛)之玩具、書籍、學用品、文具、飾品、其它…等。提供之物品須經家長同意捐贈(級任教師可協助檢視物品)
3. 各項拍賣舊物由原物主定價並標價，以不超出新台幣 150 元為原則。**【精品不限】**(如有特殊物件請經由導師同意並代為鑑價)。
4. 當日所有來賓及學生均以現金交易，自由選購物品。
5. 導師指導學生設計標價單、陳列貨品，以達行銷效果並完成愛心任務；各班可先製作拍賣物品清冊，以利點收。
6. 導師請指導學生分組，輪流看守班級攤位，其他學生便可到其他攤位參觀選購。
7. 各班交易所得，七成捐贈本校樹屋整修基金，三成作為班級使用。(請討論)
8. 獎勵：導師可依學生帶來物品之狀況給予學生榮譽點數獎勵(每項 3-10 點)。
9. 買賣雙方得於現場議價，或由賣方減價賣出。但嚴禁以不正當手段交易，違者將予以糾正。
10. 充為拍賣之物品，為原物主同意無償提供愛心跳蚤市場貨品，經買賣事實成立後即拋棄原所有權，不得向新物主索討。

11. 未出售物品由原物主領回，不得在校園內私售。

12. 開放家長或志工申請設置 1-3 個攤位，攤位內容可為飲食、遊戲或跳蚤市場。其收入扣除成本後，需捐贈部分盈餘給樹屋基金(金額不限)。如申請攤數超過 3 個，由學校視攤位內容進行審核、篩選。

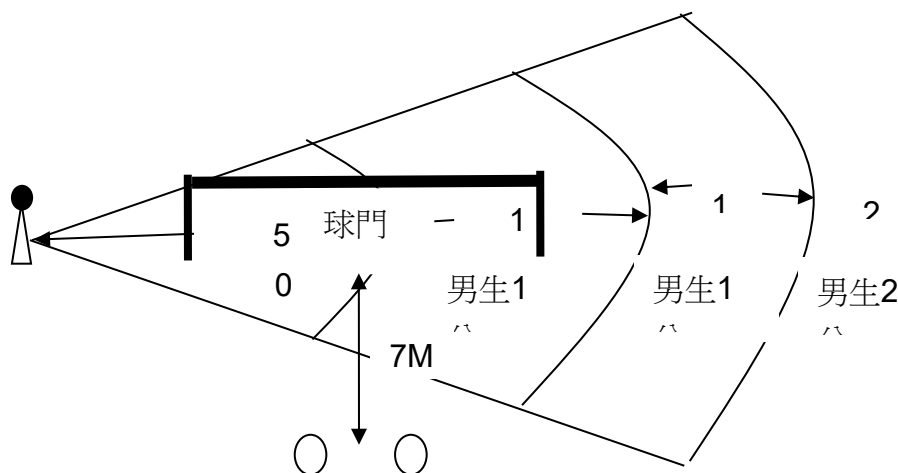
(3) 運動項目競賽規則：

1. 60 公尺短跑：一~三年級全員參加。一組不足 5 人取前 2 名，一組 5 人則取 3 名，獲名次者當場頒發大包餅乾，其餘人員頒發小包餅乾(成績不列入家族積分)。

2. 100 公尺短跑：採個人計時賽制，四~六年級全員參加。一組不足 5 人取前 2 名，一組 5 人則取 3 名，獲名次者當場頒發大包餅乾，其餘人員頒發小包餅乾(成績不列入家族積分)。

3. 中年級障礙賽：採家族計時決賽制，以秒數計分。推派家族中年級選手 6 人參賽，秒數最少者，獲得第一名 5 分，第二名 4 分，以此類推。

4. 高年級全壘打大賽：推派家族高年級選手 4 人參賽。每人三球，依所擊出的球第一落點所得分數累計，分數分布圖如下。



5. 低年級足球射門：推派家族低年級選手 4 人參賽。從距離球門 7 公尺的地方，兩人同時發球，看誰先將球踢進球門，其所屬家族就可獲得積分 1 分。

6. 親子趣味競賽：家庭自由組隊參加。由親子 2 人為一組 (一個大人+一個小孩) 兩人並列，綁腳帶將兩人靠近之左右腳綁緊固定好，手持接力棒準備出發。兩人同心協力向前快走至前方折返點繞行後，回到起點線將接力棒接給下一組，繼續出發進行比賽。比賽進行中接力棒或腳帶脫落，需返回掉落地點，拾起接力棒或綁好腳帶後繼續比賽。以隊伍中最後一位隊員完全通過終點線為比賽成績，以時間長短為獲勝依據。

7. 跳繩接力：選手 20 位，採家族決賽制，從起點前 8 公尺折返，獲得第一名 10 分，第二名 8 分，以此類推。

8. 拔河：採家族賽制，每家族推派 4-6 年級選手，限重 400 公斤(上下 5%)，每家族當次下場人數最多 8 人。

預賽：每家族比賽四場，以三戰兩勝決勝負(每戰限時 30 秒)。

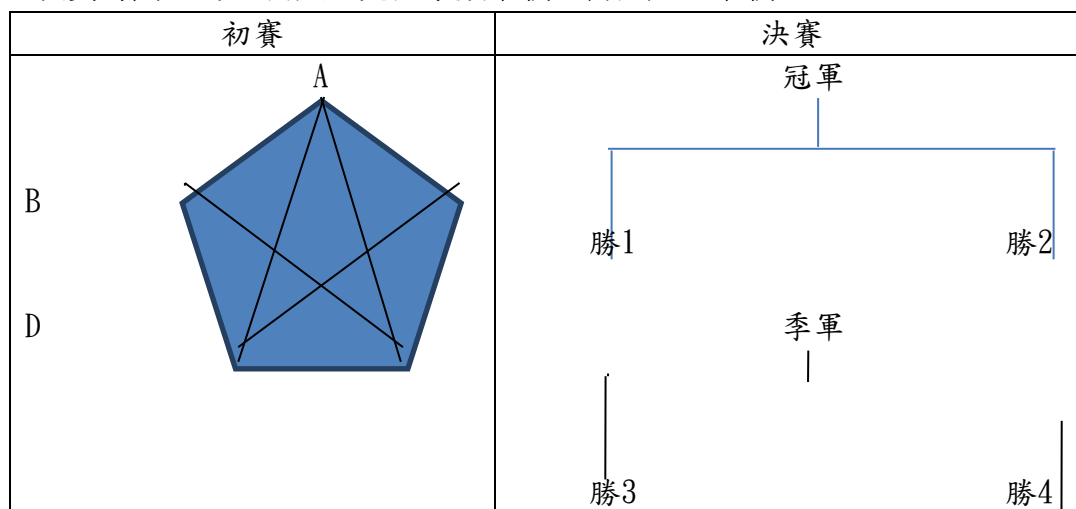
決賽：預賽的前四名進入決賽。三戰兩勝(每戰限時 1 分鐘)，冠軍者獲第一名，積分 10 分；第二名 8 分，以此類推。

註：預賽時間：4/14 (8:05-8:40)- AB、CD、AE

4/21 (8:05-8:40)- BC、DE、AC

4/25 (13:30-14:10)- BE、AD、EC、BD

決賽時間：4/30當天，先比季殿軍戰；再比冠亞軍戰。



9. 家族大隊接力：選手 18 位，採家族決賽制(建議選手與跳繩接力的選手不要完全重複)。每人跑 100 公尺，獲得第一名 10 分，第二名 8 分，以此類推。

(4) 獎勵：

1. 體育錦標以各家族所得團體成績累計分數計算。

2. 精神總錦標評分標準：

(1)隊名是否具創意？(15%)

(2)加油的過程中展現強烈的向心力(30%)

(3)展現家族互助合作的精神(30%)

(4)健康操表現(25%)

3. 體育錦標取前五名頒獎，精神總錦標取一名頒獎。

4. 家族競賽獎勵經費(數量依實際家族人數調整)

項目	單價	數量	總價
體育錦標第一名	60	24	1440
體育錦標第二名	50	24	1200
體育錦標第三名	40	24	960
體育錦標第四名	30	24	720
體育錦標第五名	30	24	720
精神總錦標	10	24	240
總計			4440

(5) 工作分配：

工作項目		負責人	完成日期	器材
活動前	總督導	校長	4/24	
	活動計畫	鈺婷	3/17	
	訓練健康操	俊偉	4/6定位，4月都在操場練習	音響

	家族集合練習	各家族老師	3/25、3/31、 4/14、4/21、 4/25	
	報名作業	俊偉	4/6截止	
	秩序冊	俊偉	4/13	
	靜態展佈置	所有教師	4/30	長桌
	綵排	所有教職員	4/24、4/28	上午08:05起
活動中	運動會當天活動 分工細項	全體教職員及家長志工	4/30	器材
		※一至三年級60公尺決賽 起點檢錄裁判/鳴槍:雅鳳/健銘/益隆/家長志 工 x2 終點裁判:俊偉、雪華、家長志工 x3 終點拉線員:家長志工2人 紀錄員:凡恩		紅白旗、起跑 槍、終點線
		※四至六年級100公尺決賽 起點檢錄裁判/鳴槍:雅鳳/健銘/益隆/家長志 工 x2 終點裁判:俊偉、雪華、家長志工 x3 終點拉線員:家長志工2人 紀錄員:凡恩		紅白旗、起跑 槍、終點線
		※高年級全壘打大賽 起點檢錄:雅鳳 場內落點裁判:健銘、家長志工 紀錄員:雪華		樂樂棒球器材、 定位盤
		※中年級障礙賽 起點檢錄/鳴槍:俊偉/家長志工 x 2 終點裁判:雅鳳 終點紀錄:雪華 場佈:凡恩、家長志工5人		墊子、籃球、椅 子
		※低年級足球射門 起點裁判:俊偉 射門區裁判:雅鳳 紀錄員:雪華		足球
		※親子趣味競賽【兩人三腳接力】 起點檢錄/鳴槍:俊偉、雅鳳 場佈:鈺婷、健銘、雪華		綁帶
		※家族趣味競賽 裁判:雅鳳 紀錄員:凡恩 場佈:俊偉、家長志工2人		跳繩

	※家族拔河比賽 裁判/鳴槍:雅鳳/校長 紀錄員:俊偉		拔河繩、起跑槍
	※家族大隊接力 起、終點裁判:健銘、雅鳳 終點線員:俊偉、家長志工2人 終點紀錄:凡恩		紅白旗、起跑槍、終點線、接力棒、號碼衣
器材組	雅鳳、俊偉、健銘	4/30	足球、樂樂棒球組、接力棒、跳繩、椅子、號碼衣
成績組	碧華、依婷	4/30	紀錄海報
大會司儀	偲穎	4/30	電腦、音樂、擴音器
播音	健銘、鈺婷	4/30	電腦、音樂、擴音器
醫護組	依婷	4/30	醫療用品
選手出賽管理	舒涵、妙花、湘晴、季玲、雨萱		秩序冊
攝影組	丁爸、Dog 哥、雪華		相機
午餐	健銘、怜惠		
精神總錦標評分	校長、來賓及家長會成員		評分表

柒、成效評估：

- 1.增進校園中的歡樂氣氛，加強社區與學校的互動性。
- 2.藉此系列活動可達成教育均等之原則，及文化不利地區優先照顧之正義原則。

捌、本計畫經費來源：

- 1.相關設備與雜支，擬由校內預算、教學活動與相關設備經費項下支應。
- 2.體育錦標與精神總錦經費，擬由家長會項下支應。

玖、本計畫經校長核可，並與全體教職員工取得共識後實施，修正亦同。

112學年度運動會報名表

家族名稱：

- ◎ 一~三年級 60 公尺 (全員參加)：由體育老師協助分組
- ◎ 四~六年級 100 公尺 (全員參加)：由體育老師協助分組
- ◎ 低年級【足球射門】(每家族 4 人)：

1	2	3	4

◎

- ◎ 中年級【障礙賽】(每家族 6 人)：

1	2	3	4	5	6

- ◎ 高年級【全壘打大賽】(每家族 4 人)：

1	2	3	4

- ◎ 中高年級【拔河】

(每家族 8 人，男女混合，每家族每場次參加總體重 400kg±5%)：

1	2	3	4	5	6
7	8	總體重	候補	候補	候補
		kg			

- ◎ 跳繩接力全員(20 人)：請依棒次填寫

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12

13	14	15	16	17	18
19	20				

◎ 大隊接力（每家族 18 人）：第二棒搶跑道，請安排二年級生，棒次由低年級優先排

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18

從小保護牙 老來不缺牙

2要 2不

要：餐後睡前要刷牙，一天至少刷兩次
要：每使用 1000ppm 以上含氟牙膏，含氟漱口水，每半年接受牙齒臨床檢查及口腔檢查

不：少吃甜食及含糖飲料
不：不要與其他人共用牙刷避免口水互相接觸

保護牙齒 5 部曲

- 長牙就要立即看牙 (定期看牙醫)**
 - 長牙就可以每 3-6 個月至牙醫診所口腔檢查
- 正確潔牙**
 - 1 天至少 2 次 (睡前那次最重要)
 - 餐後及睡前都要使用含氟牙膏刷牙 (含牙線及刷牙)
 - 年齡有別的刷牙技巧與父母協助刷牙的方式，如表一：
 - 0-3 歲與 3 歲以上含氟牙膏的使用量，如下圖一與圖二：
- 均衡飲食習慣**
 - 少吃甜食及含糖飲料，多漱口，不要與其他人共用牙刷避免口水互相接觸

貝式刷牙法：

- 使用軟毛牙刷
- 牙刷刷毛呈 45°-60° (如圖三) 清潔一點點牙齒
- 高頻高頻來回刷

牙線使用：

使用方式	清潔方式
1. 取 45 公分牙線	1. 牙線貼緊牙齒曲線接觸
2. 將牙線繞兩圈繞於雙手中指 (不可過緊牙線充足)	2. 拉成 "C" 字形 (如圖四)
3. 雙手手中、無名指及小指握住牙線，雙手翻轉並將牙線拉緊，各以食指與中指穩定牙線，中間露出約 1-2 公分。	3. 如此上下左右
4. 以雙手拇指與食指夾持牙線進行清潔。	4. 清潔乾淨時會發出「嘎吱」的聲音。

圖一 0-3 歲含氟牙膏使用量為少許 (約 0.1 牙膏量)
圖二 3 歲以上含氟牙膏使用量為豌豆大 (約 0.25 牙膏量)

圖三 牙刷刷毛呈 45°-60°
圖四 將牙線拉成 C 字形

本方案由衛生福利部產科及婦科醫學會、牙醫公會、牙醫公會聯合提供
TEL: 02-2500-0133 | 網址: www.dpa.org.tw

說明：從小保護牙老來不缺牙宣導單張

從小保護牙 終身不缺牙

2要 2不

要：餐後睡前要刷牙，一天至少刷兩次
要：每使用 1000ppm 以上含氟牙膏、含氟漱口水，每半年接受牙齒臨床檢查及口腔檢查

不：少吃甜食及含糖飲料
不：不要與其他人共用牙刷避免口水互相接觸

保護牙齒 5 部曲

- 長牙就要立即看牙 (定期看牙醫)**
 - 長牙就可以每 3-6 個月至牙醫診所口腔檢查
- 正確潔牙**
 - 1 天至少 2 次 (睡前那次最重要)
 - 餐後及睡前都要使用含氟牙膏刷牙 (含牙線及刷牙)
 - 年齡有別的刷牙技巧與父母協助刷牙的方式，如表一：
 - 0-3 歲與 3 歲以上含氟牙膏的使用量，如下圖一與圖二：
- 均衡飲食習慣**
 - 少吃甜食及含糖飲料，多漱口，不要與其他人共用牙刷避免口水互相接觸

貝式刷牙法：

- 使用軟毛牙刷
- 牙刷刷毛呈 45°-60° (如圖三) 清潔一點點牙齒
- 高頻高頻來回刷

牙線使用：

使用方式	清潔方式
1. 取 45 公分牙線	1. 牙線貼緊牙齒曲線接觸
2. 將牙線繞兩圈繞於雙手中指 (不可過緊牙線充足)	2. 拉成 "C" 字形 (如圖四)
3. 雙手手中、無名指及小指握住牙線，雙手翻轉並將牙線拉緊，各以食指與中指穩定牙線，中間露出約 1-2 公分。	3. 如此上下左右
4. 以雙手拇指與食指夾持牙線進行清潔。	4. 清潔乾淨時會發出「嘎吱」的聲音。

圖一 0-3 歲含氟牙膏使用量為少許 (約 0.1 牙膏量)
圖二 3 歲以上含氟牙膏使用量為豌豆大 (約 0.25 牙膏量)

圖三 牙刷刷毛呈 45°-60°
圖四 將牙線拉成 C 字形

本方案由衛生福利部產科及婦科醫學會、牙醫公會、牙醫公會聯合提供
TEL: 02-2500-0133 | 網址: www.dpa.org.tw

說明：從小保護牙老來不缺牙宣導單張

學校含氟漱口水防齦計畫

含氟漱口水使用注意事項

- 含氟漱口水應在刷牙後使用。
- 含氟漱口水應在刷牙後使用。
- 含氟漱口水應在刷牙後使用。
- 含氟漱口水應在刷牙後使用。
- 含氟漱口水應在刷牙後使用。

口腔疾病預防對策

- 定期檢查
- 做好口腔清潔
- 均衡的飲食
- 氟化物的使用

本方案由衛生福利部產科及婦科醫學會、牙醫公會、牙醫公會聯合提供
TEL: 02-2500-0133 | 網址: www.dpa.org.tw

說明：學校含氟漱口水防齦計畫宣導單

輕鬆地為您預防齦齒

牙醫界特建議的方法有

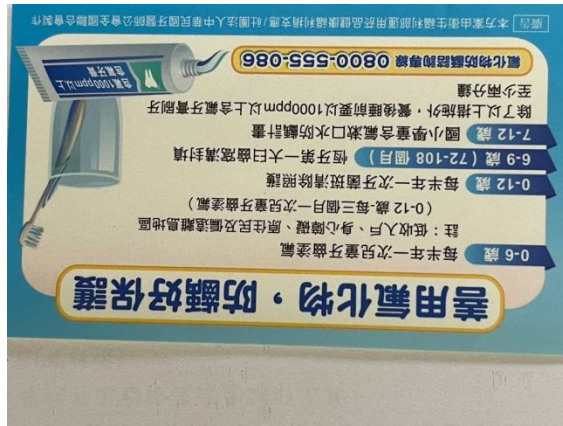
- 含氟漱口水 (225-900 ppm)**
 - 對於牙齒動作已趨成熟，且較難清潔的兒童，由牙醫建議使用含氟漱口水，可以幫助牙齒的再生，並能吸收之氟化物為 1000 ppm 以上含氟牙膏的 2-3 倍。
- 專業局部塗氟 (22600 ppm)**
 - 每三個月到牙醫診所一次，塗氟至少 30 分鐘內塗抹在牙齒表面，漱口水，漱口，以促進牙齒的再生。
- 含氟牙膏 (1000 ppm 以上)**
 - 兒童在刷牙時，應使用 1000 ppm 以上含氟牙膏，可以幫助牙齒的再生，並能吸收之氟化物為 1000 ppm 以上含氟牙膏的 2-3 倍。
- 氟化物補充劑 (如樂露)**
 - 6 個月-3 歲，0.25 毫克含氟牙膏/天
 - 3-6 歲，0.5 毫克含氟牙膏/天
 - 6-12 歲，1 毫克含氟牙膏/天
 - 12 歲以上，2 毫克含氟牙膏/天
- 氟化**
 - 氟化物的作用是增加牙齒的抵抗力，使牙齒不易受酸蝕。
 - 氟化物的作用是增加牙齒的抵抗力，使牙齒不易受酸蝕。
 - 氟化物的作用是增加牙齒的抵抗力，使牙齒不易受酸蝕。

本方案由衛生福利部產科及婦科醫學會、牙醫公會、牙醫公會聯合提供
TEL: 02-2500-0133 | 網址: www.dpa.org.tw

說明：學校含氟漱口水防齦計畫宣導單



說明：口腔保健宣導貼紙



說明：口腔保健宣導貼紙



說明：正確牙線操作海報



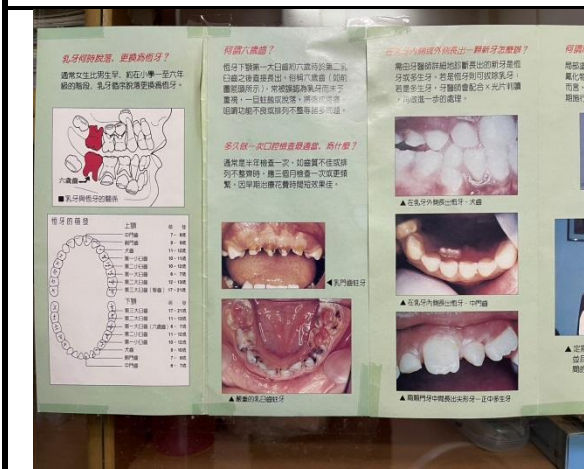
說明：正確貝式刷牙方式海報



說明：折疊式宣導單張



說明：折疊式宣導單張



說明：折疊式宣導單張



說明：正確的牙線操作宣導單



說明：口腔保健宣導 CD 片



說明：口腔保健宣導 CD 片

學校有提供口腔衛生教育相關教材、教具及耗材供老師或相關活動使用



說明：牙齒教學模型/潔牙用具組



放置路徑：衛生局官網\業務專區\國民健康管理\口腔保健
(<https://p.tainan.gov.tw//p9fmF>)

說明：學校網頁可連結衛生局健康相關資訊

衛生福利部 疾病管制署 衛生局

牙齦腫痛流血嗎？ 小心牙周病找上您！

牙周病的成因 牙周的發炎牙菌斑是罪魁禍首
牙結石、咬合傷害是主要幫兇
吸菸是危險因子

早期診斷 早期治療 維持良好的口腔衛生 定期口腔檢查與潔牙

- 牙周病的預防很簡單
- 做好自我照護
平時利用牙線或牙間刷加強清潔
全民健保給付13歲以上民眾，每6個月洗牙一次
- 避免危險因子
吸菸是導致牙周病主要的危險因子
- 維持均衡的飲食，多吃蔬果少吃甜食

國立臺灣大學口腔醫學系 臺北醫學大學口腔醫學系 / 中國醫藥大學口腔醫學系

說明：牙周病的成因宣導海報-衛生局提供

一刷牙就見血？ 小心牙周病找上你

牙周病症狀
牙結石可能造成牙縫變大、牙齦腫脹、發炎流血、牙齦萎縮、牙根外露、嚴重口臭等口腔問題。

牙周病成因
牙周病起源於細菌附着於牙齒、牙縫或牙齦形成的牙菌斑，若沒有妥善清潔，可能堆積成牙結石，引起口腔持續發炎，破壞牙周組織。

牙周病高風險族群

- 孕婦：因孕婦荷爾蒙分泌改變，使孕婦的牙齦容易對細菌分泌的毒素產生過敏反應，變得容易紅腫出血。
- 吸菸者
- 系統性疾病患者（如糖尿病、高血壓、關節炎等）：上述疾病會降低牙齒組織的抗菌能力。

改善方法

- 落實潔牙：
 - ① 三餐飯後以及睡前潔牙
 - ② 搭配使用牙線及牙間刷
- 定期口腔檢查：
 - ① 定期洗牙、清除牙結石
 - ② 專業醫師評估及X光檢查
- 良好習慣：
 - ① 戒除不良習慣(吸菸、檳)
 - ② 減少危險因子(血糖控制不佳)

牙齦腫脹 發炎流血 牙齦萎縮 牙縫變大 嚴重口臭

說明：小心牙周病找上你宣導海報-衛生局提供

學校有提供口腔衛生教育相關教材、教具及耗材供老師或相關活動使用

從齒健康 貝氏潔牙法

口訣 3 2 1

3面都要刷、2類一起刷、來回刷10下

牙刷的握法及刷法
正確握法，握指前伸

刷牙的握法及刷法
正確握法，握指前伸

咬合側
頰側
舌側

牙齒分為3面都要依順序清潔。

右邊 1 4
頰側 5 8
左邊 2 6
頰側
下 7

▲刷牙的順序及方向說明
由1至8，依序進行。

使用牙線小撇步

1. 取手臂長度(15至20公分)的牙線。
2. 兩端分別纏繞於雙手中指。
3. 調節牙線操作長度。
4. 雙手食指與拇指捏住牙線，中間留出一段。

- ▶ 手指置入口內與口外，將牙線輕柔的滑入牙齒縫隙，切勿用力過猛，容易造成牙齒傷。
- ▶ 將牙線拉緊，貼著牙齒表面，從牙齒處往上下拉動數次。
- ▶ 完成一面後，緊貼同樣牙齒的另一面，重複相同動作。
- ▶ 每清潔完一面，移動一小段牙線，如此反覆至清潔完成。

說明：貝式潔牙法宣導海報-衛生局提供

牙齒塗氟 & 窩溝封填

牙齒塗氟

- ▶ 加強牙齒鈣化，牙齒不完全鈣化會影響齒質，容易造成蛀牙。
- ▶ 氟化物可以抑制口腔細菌黏附於牙齒，並抑制細菌代謝過程，使細菌停止生長。
- ▶ 在琺瑯質外多一層保護，增強牙齒對酸性的抵抗力。

牙齒塗氟施作規範

時機
兒童萌出第一顆牙齒時即可施作。

條件

- ① 未滿6歲兒童，每6個月補助一次。
- ② 未滿12歲之低收入戶、身心障礙、設籍原住民族區、偏遠及離島地區兒童，每3個月補助一次。
- ◆ 滿6歲兒童或12歲弱勢兒童，生日當月最後一日前，皆可享有塗氟服務。
- ◆ 自111年9月1日起，0-6歲兒童牙齒塗氟，請務必同時攜帶健保卡+兒童健康手冊。

臺南市兒童塗氟牙科醫療院所名單

窩溝封填

- ▶ 窩溝封填是將牙齒表面加上一層特殊牙科樹脂，可深入牙齒表面細小縫隙，與牙齒緊密貼合，達到封填效果。
- ▶ 避免食物殘留、防止溝隙孳生細菌，以降低蛀牙風險。

窩溝封填施作規範

時機
窩溝封填服務須等第一大臼齒完全萌出才可施作，最多四顆(上下左右各一)。

條件
施作補助對象為已滿6歲且未滿12歲的國小學童。

窩溝封填防蝕施作說明

施作前

施作後

臺南市窩溝封填牙科醫療院所名單

說明：牙齒塗氟&窩溝封填宣導海報-衛生局提供

學校有提供口腔衛生教育相關教材、教具及耗材供老師或相關活動使用



說明：教導學童含氟漱口水的使用並配合影片教學



說明：班級播放潔牙宣導影片



說明：學校運動會結合口腔保健議題設攤讓親子一同刷牙趣



說明：學校運動會結合口腔保健議題設攤讓親子一同刷牙趣



說明：學校運動會結合口腔保健議題(潔牙小英雄)看板入場



說明：學校運動會結合口腔保健議題(潔牙小英雄)看板入場



說明：學校運動會結合口腔保健議題宣導其重要性



說明：學校運動會結合口腔保健議題宣導其重要性



說明：學校與牙醫師公會配合-偏遠巡迴醫療服務-牙醫師宣導牙齒保健重要性



說明：學校與牙醫師公會配合-偏遠巡迴醫療服務-牙醫師宣導牙齒保健重要性



說明：學區衛生行政單位到校健康宣導講座-寶貝牙齒一把罩



說明：學區衛生行政單位到校健康宣導講座-寶貝牙齒一把罩



說明：佳里奇美醫院到校舉辦健康宣導講座



說明：佳里奇美醫院到校舉辦健康宣導講座



說明：學童至社區親自教導長者如何正確刷牙並贈送牙刷一支



說明：學童至社區親自教導長者如何正確刷牙並贈送牙刷一支



說明：與學校附近早餐店合作減少含糖飲料販售提倡喝白開水的好處



說明：與學校附近雜貨店合作減少含糖飲料販售提倡喝白開水的好處