

# 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4日(星期六) 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		

## 臺南市西港區松林國民小學112學年度口腔保健活動成果

對象:全校家長

議題:口腔保健

活動名稱	「守護口腔健康，全家一起來」講座	日期	113/5/4	地點	視聽教室
		時間	第五節		
內容簡述	學校舉辦慶祝母親節暨運動會活動，邀請陳志章牙醫師到校向家長宣導口腔保健重要性，課程中講師利用有趣的表達方式，藉使家長們對於口腔議題印象深刻，期望透過宣導使家長們能好好保護牙齒並注重牙齒保健之重要性				
					
守護口腔健康 全家一起來	教導唾液腺按摩				



教導唾液腺按摩



家長上課情形



說明：結合學校體育會暨母親節慶祝活動辦理  
口腔保健一起來宣導講座



說明：學校運動會結合口腔保健議題向學校師  
生宣導其重要性



說明：學校運動會結合口腔保健議題宣導



說明：學校運動會結合口腔保健議題宣導

# 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 台南市西港區槎林里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](mailto: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

學校運用牙醫師公會所提供口腔相關教材供老師或相關活動使用

## 從小保護牙 老來不缺牙

**2要 2不**

**要：** 飯後睡前要刷牙，一天至少刷兩次

**要：** 要使用 1000ppm 以上含氟牙膏、含氟漱口水、每半年接受牙醫師檢查及口腔檢查

**不：** 少吃甜食及含糖飲料

**不：** 不要與其他人共用器具避免口水互相接觸

### 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
- 正確刷牙**
  - 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、不要與其他人共用器具避免口水互相接觸

**貝式刷牙法：**

- 使用軟毛牙刷
- 牙刷與齒面呈 45°~60° (如圖三)，適量一點點牙刷。
- 兩顆兩顆來回刷

**牙線使用：**

**使用方式：**

- 取 45 公分牙線
- 將牙線兩端輕輕繞於雙手中指 (不可過緊使手指充血)。
- 雙手中指、無名指及小指握住牙線，雙手翻轉並將牙線拉緊，各以食指與中指纏住牙線，中間露出約 1-2 公分。
- 以雙手拇指與食指操作牙線進行清潔。

**清潔方式：**

- 牙線緊貼著牙齒鄰接面。
- 拉成「C」字形 (如圖四)。
- 短距離上下刮。
- 清潔乾淨時會發出「嘎嘎」的聲音。

年齡	刷牙方式	父母(家長)協助刷牙的方式	搭配
0-3 歲	水平來回刷	家長負責刷牙 (紗布布/牙刷)	• 使用牙線 (棒) • 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) (如圖一) • 漱氣
3-6 歲	水平來回刷	小朋友刷 1 遍，家長再完整刷 1 遍	• 使用牙線 (棒) • 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) (如圖二) • 漱氣
6-9 歲	學習貝氏刷牙法	小朋友刷 1 遍，家長加強重點 (恆牙不白齒及門齒)	• 使用牙線 (請家長協助) • 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) (如圖三) • 含氟漱口水 • 漱氣
9-18 歲	貝氏刷牙法	小朋友自己刷，家長督導	• 使用牙線 • 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) • 含氟漱口水 • 漱氣

圖一：0-3 歲含氟牙膏使用量為少於豌豆一瓣或小於米粒大小 (約 0.1g 牙膏量)

圖二：3 歲以上含氟牙膏使用量為豌豆大 (約 0.25g 牙膏量)

圖三：牙刷與齒面呈 45°~60°

圖四：將牙線拉成 C 字形

圖五：牙線緊貼著牙齒鄰接面

圖六：拉成「C」字形 (如圖四)

圖七：短距離上下刮

圖八：清潔乾淨時會發出「嘎嘎」的聲音

本方案由衛生福利部運用藥品健康福利捐支應 / 社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會製作  
TEL: 02-2500-0133 / 網址: www.cda.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：** 飯後睡前要刷牙，一天至少刷兩次

**要：** 要使用 1000ppm 以上含氟牙膏、含氟漱口水、每半年接受牙醫師檢查及口腔檢查

**不：** 少吃甜食及含糖飲料

**不：** 不要與其他人共用器具避免口水互相接觸

### 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
- 正確刷牙**
  - 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、不要與其他人共用器具避免口水互相接觸

**貝式刷牙法：**

- 使用軟毛牙刷
- 牙刷與齒面呈 45°~60° (如圖三)，適量一點點牙刷。
- 兩顆兩顆來回刷

**牙線使用：**

**使用方式：**

- 取 45 公分牙線
- 將牙線兩端輕輕繞於雙手中指 (不可過緊使手指充血)。
- 雙手中指、無名指及小指握住牙線，雙手翻轉並將牙線拉緊，各以食指與中指纏住牙線，中間露出約 1-2 公分。
- 以雙手拇指與食指操作牙線進行清潔。

**清潔方式：**

- 牙線緊貼著牙齒鄰接面。
- 拉成「C」字形 (如圖四)。
- 短距離上下刮。
- 清潔乾淨時會發出「嘎嘎」的聲音。

年齡	刷牙方式	父母(家長)協助刷牙的方式	搭配
0-3 歲	水平來回刷	家長負責刷牙 (紗布布/牙刷)	• 使用牙線 (棒) • 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) (如圖一) • 漱氣
3-6 歲	水平來回刷	小朋友刷 1 遍，家長再完整刷 1 遍	• 使用牙線 (棒) • 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) (如圖二) • 漱氣
6-9 歲	學習貝氏刷牙法	小朋友刷 1 遍，家長加強重點 (恆牙不白齒及門齒)	• 使用牙線 (請家長協助) • 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) (如圖三) • 含氟漱口水 • 漱氣
9-18 歲	貝氏刷牙法	小朋友自己刷，家長督導	• 使用牙線 • 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) • 含氟漱口水 • 漱氣

圖一：0-3 歲含氟牙膏使用量為少於豌豆一瓣或小於米粒大小 (約 0.1g 牙膏量)

圖二：3 歲以上含氟牙膏使用量為豌豆大 (約 0.25g 牙膏量)

圖三：牙刷與齒面呈 45°~60°

圖四：將牙線拉成 C 字形

圖五：牙線緊貼著牙齒鄰接面

圖六：拉成「C」字形 (如圖四)

圖七：短距離上下刮

圖八：清潔乾淨時會發出「嘎嘎」的聲音

本方案由衛生福利部運用藥品健康福利捐支應 / 社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會製作  
TEL: 02-2500-0133 / 網址: www.cda.org.tw

說明：從小保護牙老來不缺牙宣導單張

## 食鹽代替食鹽

食鹽添加微量氟化鈉 (NaF)，使氟離子濃度達 200ppm，取代食鹽烹飪使用，可以大幅降低齲齒的發生率，全世界有 20 多個國家採食鹽加氟防齲，其降低齲齒之成效平均達 50%。

(各大量販、超商通路均有販售喔！)

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086

廣告 本方案由衛生福利部運用藥品健康福利捐支應 / 社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會製作

說明：口腔保健宣導貼紙

## 善用氟化物，防齲好保護

**0-6 歲** 每半年一次兒童牙齒塗氟  
註：低收入戶、身心障礙、原住民及偏遠離島地區 (0-12 歲-每三個月一次兒童牙齒塗氟)

**0-12 歲** 每半年一次牙菌斑清除照護

**6-9 歲 (72-108 個月)** 恆牙第一大臼齒窩溝封填

**7-12 歲** 國小學童含氟漱口水防齲計畫

除了以上措施外，餐後睡前要以 1000ppm 以上含氟牙膏刷牙至少兩分鐘

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086

廣告 本方案由衛生福利部運用藥品健康福利捐支應 / 社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會製作

說明：口腔保健宣導貼紙



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

## 邀請牙醫師公會到校進行牙齒保健重要性宣導



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

## 邀請西港區衛生所到校進行健康宣導講座-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：學區衛生行政單位到校健康宣導講座-寶貝  
牙齒一把罩

## 邀請奇美醫院到校進行健康宣導講座



說明：佳里奇美醫院到校舉辦健康宣導講座



說明：佳里奇美醫院到校舉辦健康宣導講座