

寒假生活口腔保健自主學習--給家長的一封信

親愛的家長好：

寒假到來！是親子歡樂的時光，透過家庭營造健康環境的最佳時機，請家長與孩子一起來實踐口腔保健行動，養成飯後及睡前刷牙的衛生習慣，實踐口腔保健自主管理的生活技能！日本口腔專家認為，如果能好好保護牙齒，到80歲時，仍然可擁有20顆完整健康的牙齒，達到人人都健康的目的。

- 一、**養成良好的刷牙習慣**：每個人都要養成飯後及睡前刷牙的衛生習慣，因為刷牙是保持口腔健康的最佳方法，尤其在睡前更是不可以忽略。力行「潔牙333原則」，3餐飯後要刷牙，用餐完後3分鐘內刷，每次至少刷3分鐘是最理想的。
- 二、**使用正確的刷牙方式**：完整的潔牙步驟應該包含一漱（先漱口再刷牙）、二刷（大部清潔）、三牙線（細部清潔）選用適當的牙刷。牙刷刷毛應要柔軟有彈性，才不會損傷牙齒和牙齦。刷牙時不需太用力，否則會刷壞牙齒的琺瑯質。刷牙建議用貝氏刷牙法由牙齦邊緣，將牙刷傾斜45度角，將牙刷貼著牙齒和牙齦輕輕來回移動，要確定每個牙面都要認真刷到。
- 三、**攝取保持牙齒健康的飲食**：均衡飲食、以天然食物最佳，多攝取含有維生素C、維生素D及鈣、磷等礦物質的食物，如：柳丁、芭樂、奇異果、香蕉、牛奶、奶製品、糙米等，避免三餐間攝取甜食飲料，鼓勵多多喝水，可減少口腔內食物發酸的機會。
- 四、**定期口腔檢查**：每半年定時作口腔檢查，可早期發現，早期治療。

擁有一口健康的好牙不但能夠讓人更加自信美麗，而且也和人們的健康息息相關。一旦口腔和牙齒有了疾病，不僅引起咀嚼和消化的不良，同時對孩子的自我形象、人格發展都有很大的影響，因此建立良好的口腔保健習慣和改變飲食的行為，除了學校老師的努力外，還需要父母耐心的督促與愛心支持，養成孩子牙齒保健的好習慣。

開學後，臺北市教育局將辦理潔牙觀摩，歡迎參加，以下提供潔牙試題，一起牛刀小試，看看孩子了解多少潔牙知識，5月將辦理潔牙觀摩，經過牙醫檢定的潔牙小天使，有機會獲得獎勵禮卷。若欲了解更多牙齒保健的資訊可上中華民國牙醫師公會網站查詢 (<http://www.cda.org.tw/>)

敬祝

健康快樂

臺北市信義國民小學校長 107.01.22

班級_____ 座號_____ 姓名_____

一、是非題	<p>(O) 1.專業局部塗氟，因學童蛀牙較嚴重。雖然健保只提供6 歲前每半年塗氟一次，但是我們會建議這種學童，每三個月塗一次。</p> <p>(O) 2.遺傳與嚴重齲齒是造成齒列不整的一大原因。</p> <p>(X) 3.一般牙刷無法將牙結石洗掉，要使用跟牙醫診所用的超音波洗牙機同原理的超音波電動牙刷才能清除。</p> <p>(O) 4.在牙醫師施作好窩溝封填的牙齒，建議六個月回診，讓牙醫師再次進行評估檢查。</p> <p>(X) 5.嬰兒出生後，大約長好上面 4 顆門牙及下面 4 顆門牙後，就應該立即帶去看牙，並作專業塗氟及檢查。</p>
二、選擇題	<p>(2) 1.使用牙線，主要是清潔何處？ (1)牙縫間的牙肉(2)牙齒鄰接表面(3)牙齒唇面與舌面(4)以上皆是</p> <p>(1) 2.恆牙因意外造成脫落，如果處理得當，多久時間內再種回去，成功機率較高：(1)30分鐘 (2) 1小時 (3) 2小時 (4) 3小時</p> <p>(1) 3.何時開始建議使用牙線？ (1) 兩歲半到三歲之後(2)六到七歲之後(3)十到十一歲之後(4)國中開始</p> <p>(2) 4.漱口水的使用觀念以下何者為錯？ (1) 漱口水主要成分為殺菌劑 (2)在醫師的建議之下得長期使用 (3)漱口水會造成味覺受到影響(4)長期使用下，牙齒的表面容易留下色斑</p> <p>(1) 5. 塗氟可以降低多少的齲齒率？ (1) 約30%(2)約50%(3)約80%(4)約100%</p> <p>(3) 6.口內的牙菌斑在哪裡最多？ (1) 咬合面(2)牙冠(3)牙齒靠近牙齦的地方與牙縫中的牙齒鄰接面(4)以上皆是</p> <p>(3) 7.恆牙第一大白齒萌出時間？ (1) 剛出生的時候即長出(2)大約在出生六個月(3)6歲幼稚園大班或國小一年級 (4)國中一年級青春期</p> <p>(4) 8.有關牙線操作何者正確： (1)牙線在兩手指間約1公分(2)上下刮(3)牙線刮牙面時略呈 < C >型(4)以上皆是</p> <p>(1) 9.刷牙最好時機： (1)餐後及睡前(2)每晚睡前(3)早起及晚上睡覺前(4)覺得髒就刷</p> <p>(2) 10.牙齒撞落的處理以下何者為非？ (1)找回脫落的牙齒(2)在清水下刷洗(3)放在鮮奶中保存(4)迅速就醫</p>
我的潔牙心得：	