

校園防疫督導式潔牙



加上防疫隔板
111年版本

校園防疫督導式潔牙教學與實作

https://www.cda.org.tw/cda/multimedia_detail.jsp?mdid=58

社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會
口腔衛生委員會製作

校園督導式潔牙

重點

學童各自坐在座位上，維持防疫安全距離，在老師和同儕的督導下進行潔牙。

餐後潔牙 五大工具

兒童牙刷



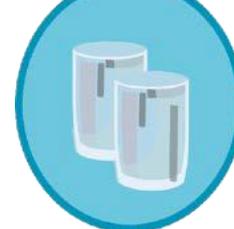
含氟1000ppm以上含氟牙膏



牙線



兩個杯子



立鏡



校園督導式潔牙重點

- 1. 坐在坐位上
- 2. 老師監督(督導)
- 3. 使用含氟1000ppm以上的牙膏
- 4. 牙線，貝氏刷牙法
- 5. 吐口水 少量漱口



校園督導式潔牙五大工具

1. 牙刷
2. 含氟牙膏(1000ppm以上)
3. 牙線
4. 二個漱口杯
5. 立鏡



校園督導式潔牙：漱口三大重點

- 第一口大量漱：
- 刷牙前第一口大量漱，先用半杯水漱口，清除口中食物，及緩衝口中酸鹼值。



校園督導式潔牙：漱口三大重點

- 第二口不漱口
- 刷牙過程不漱口，但可將牙膏泡沫和口水吐在空杯子裡。



校園督導式潔牙：漱口三大重點

- 第三口小量漱
- 刷牙後，吐掉口中的牙膏泡沫，再用剩下的半杯水漱口。



校園督導式潔牙：漱口三大重點

- 建議減量漱口，
- 不需要將牙膏完全漱乾淨，
- 以維持口內氟離子濃度。



校園督導式潔牙流程

1. 午餐後，學童集體坐在座位上，備好潔牙用具，老師站在學生前督導，可以搭配潔牙音樂或影片
2. 學童使用立鏡，配合張口噉唇的動作，能清楚看見正在清潔的「過程」，達到徹底清潔的目的
3. 準備兩個漱口杯，一個杯子裝水，用來漱口，另一個杯子不要裝水，用來吐口水
4. 先使用牙線將牙縫清除乾淨，再開始刷牙。

校園督導式潔牙流程

5. 刷牙前先用半杯水漱口，清除口中食物，及緩衝口中酸鹼值。(第一口大量漱)
6. 擠含氟濃度1000 ppm以上牙膏用量約豌豆大小。
7. 使用貝式刷牙法：刷毛呈45 60度放在牙齒和牙齦交接處，兩顆兩顆牙齒來回刷約10次依順序刷牙

刷牙過程不漱口，但可將牙膏泡沫和口水吐在空杯子裡(第二口不漱口)

校園督導式潔牙流程

8. 刷牙後，吐掉口中的牙膏泡沫，再用剩下的半杯水漱口(第三口少量漱)。
9. 在坐位上完成潔牙後，依老師指示，倒掉漱口杯內泡沫口水並清洗牙刷牙杯，放回儲存位置。

**建議學童減量漱口，
不需要將牙膏完全漱乾淨，
以維持口內氟離子濃度。**

兒童牙膏建議用量

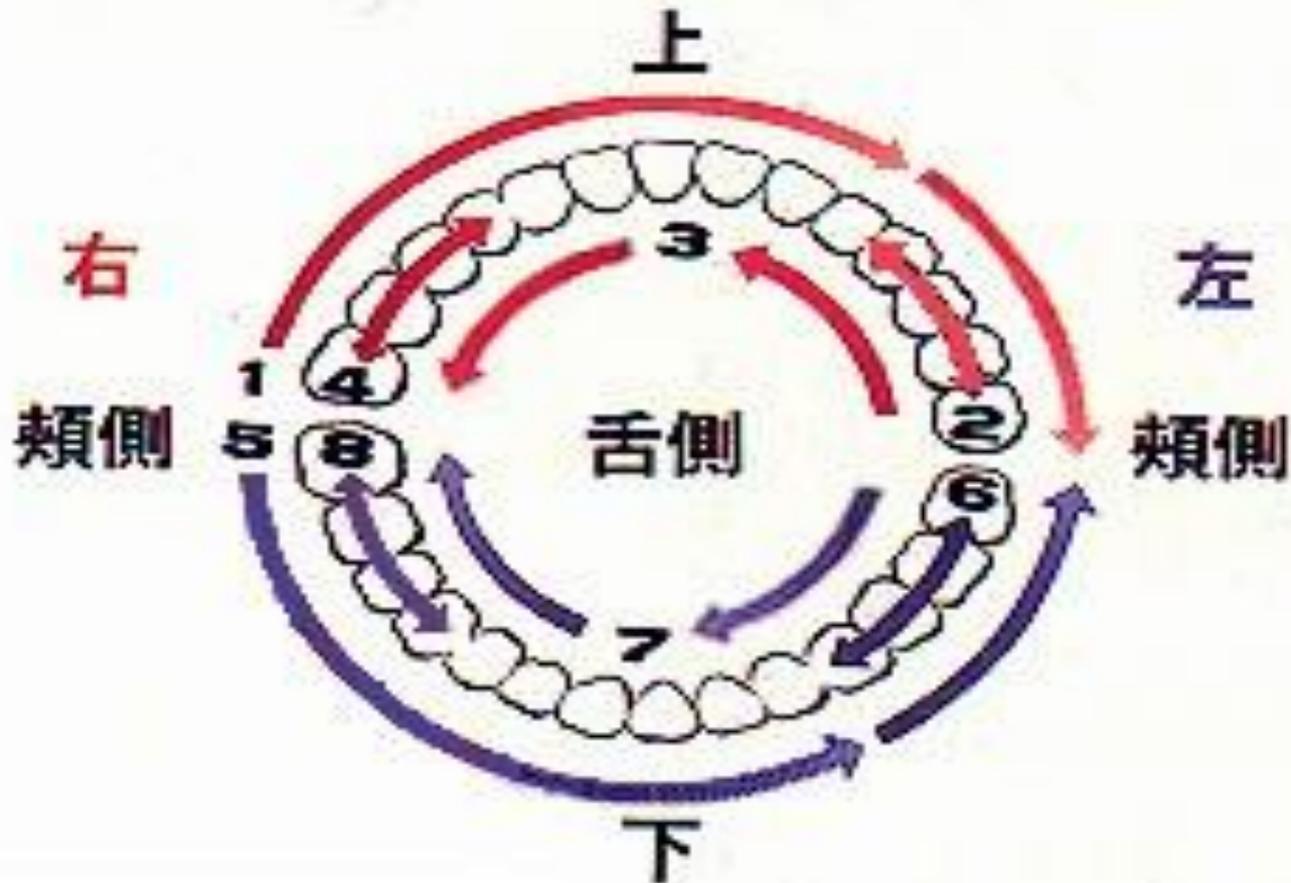
含氟牙膏(1000ppm以上)



0~3歲：薄薄一層或小於米粒

3歲以上：豌豆仁大、約0.25g

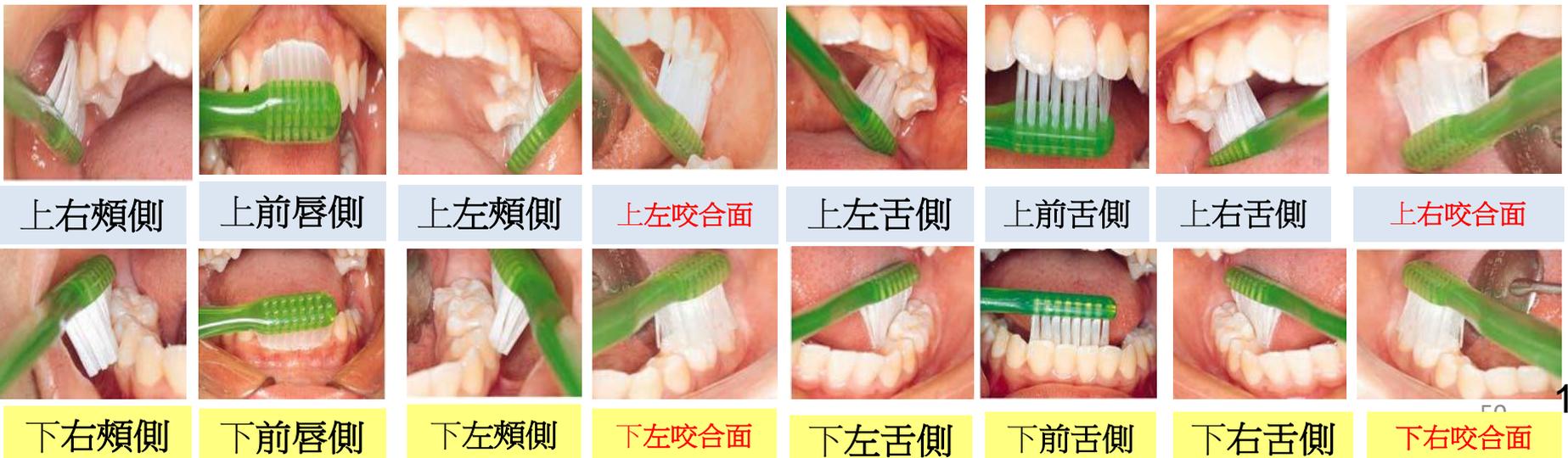
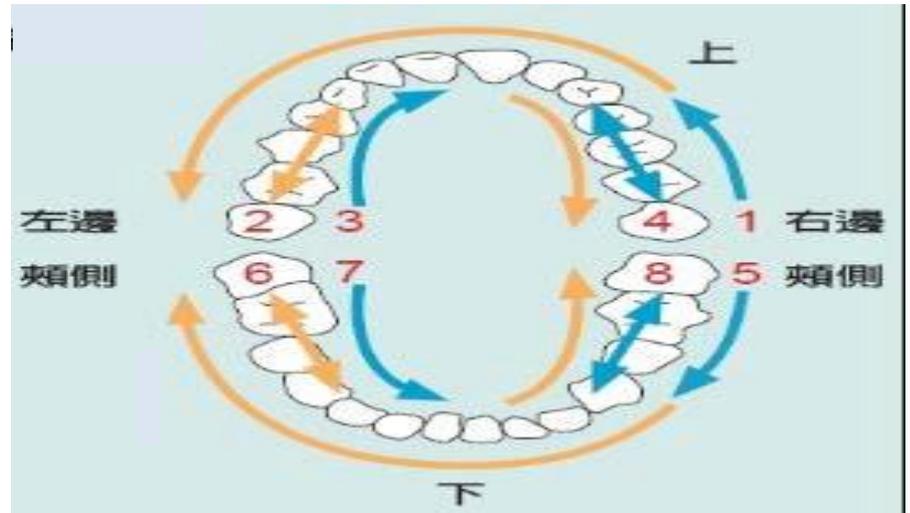
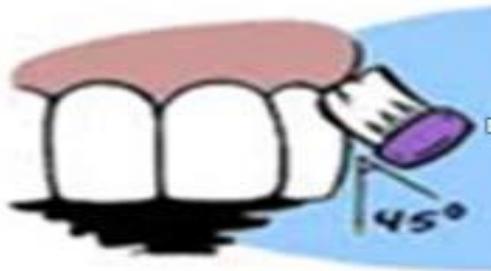
刷牙的順序



貝氏刷牙法刷牙的方法與順序

順序 口訣: **右邊開始，右邊結束**

- ✓ 刷毛與牙面成45度~60度角
- ✓ 涵蓋一點點牙齦
- ✓ 兩顆兩顆來回刷，約十次



牙刷的汰換時機

- 軟毛牙刷**每2至3個月**定期更換一次
- 刷毛嚴重損壞時須要更換
- **傳染病，感冒流行過後**必須更換牙刷

有些致病菌在惡劣的環境中，會形成**孢子**的型態保護自己，不容易被一般的清潔劑與消毒方式摧毀。當遇到適合的環境，病菌就會大量繁殖，產生嚴重的毒性，影響全身健康。

牙刷比抹布、馬桶水髒？

國人使用牙刷的**五大壞習慣**

- 刷毛朝杯底擺放，導致刷毛潮溼
- 放置牙刷的環境(浴室)溫暖潮溼
- 未定期更換牙刷
- 牙刷集中放置，牙刷面互相接觸感染
- 共用牙刷、漱口杯，增加相互傳染的機會

刷牙後應清洗牙刷並甩乾，

將牙刷刷頭朝上放置於通風處