

~~新和國小 午餐後潔牙說明~~

一、備物：

1. 水杯 2 個
(或水壺+1 個水杯)
2. 牙刷
3. 牙膏
4. 牙刷用具收納盒

☆ 請家長協助備齊物品，以利學生於餐後潔牙。



二、餐後潔牙說明：

1. 為確保學童口腔健康，學校持續配合推動「即用即淨」口腔保健措施，在校日午餐餐後採用「貝式刷牙法」並結合含氟 1000ppm 牙膏潔牙。於每週二使用含氟漱口水。
2. 餐後潔牙及含氟水，建議在座位完成，完成後才去廁所處理潔牙用具。
3. 潔牙相關影片皆放於學校首頁-->新和 youtube 直播網-->健康中心

- (1) 貝式刷牙參考影片 1 (歌曲版)



<https://ppt.cc/feMBQx>

(班級餐後潔牙播放用)

- (2) 貝式刷牙參考影片 2 (教學版)



<https://reurl.cc/WN1ZQZ>

(含步驟說明，適用於還不熟悉潔牙班級參看)

- (3) 含氟漱口水教學影片



<https://reurl.cc/bYEezy>

4. 含氟水漱口重點提醒

- (1) 先準備漱口杯、衛生紙或手帕。
- (2) 先將鼻涕擤乾淨。
- (3) 口令『上上 下下 左左 右右』，計時 1 分鐘後吐掉。
- (4) 漱口後，至少 30 分鐘不可喝水、吃東西。

三、學校餐後潔牙備物參考圖



四、執行狀況請記錄於潔牙表

請班級於餐後播放潔牙歌曲進行潔牙，星期二潔牙後需使用含氟水漱口，並記錄於潔牙表。