

# 台南市歡雅國小 104 學年度含氟漱口水實施計畫

- 一、依據：本校健康促進計畫辦理。
- 二、目的：藉由氟化物與牙齒高頻率的接觸，改善牙齒琺瑯質的酸性，達到降低齲齒的目的，以維護學童口腔的健康。
- 三、對象：全校所有學童。（若有特殊情形經家長提出方可不參加）
- 四、用具準備：漱口水、漱口杯、紀錄表（健康中心開學時發給）
- 五、時間：每星期四午餐潔牙後實施，如遇放假日於隔日補行實施。
- 六、實施流程：

（一）請各班導師先發給含氟漱口水家長同意書，並統一收齊後交回健康中心。

（二）請導師利用時間示範指導全班使用過程。

（三）各班導師於時間內確實指導實施。

（四）含氟漱口水正確使用方法：

1. 先刷牙，紀錄出席情形。
2. 領取漱口水並請學生自行準備一張衛生紙擦嘴。
3. 如有流鼻水情形請先自行清理，避免漱口時呼吸不順暢。
4. 漱口水不可以吞食。
5. 每次使用 10cc，由老師統一口令『上上、下下、左左、右右，再來一次』的口訣，讓漱口水充分與牙齒接觸。
6. 漱口時間為一分鐘，直到老師喊停時學生即可停止，將口中漱口水吐回原來的杯子中，並用衛生紙擦拭嘴角，即可午休。
7. 下課中響將用過的漱口水倒入水曹，洗淨杯子放回領取處。
8. 使用含氟漱口水後不要在漱口。
9. 漱口後 30 分鐘內不要喝水及吃東西。

(五) 學期結束前將紀錄表送回健康中心以便統計。

七、其他：

- (一) 氟就像牙齒的維他命，糗鼓勵學童都能參與含氟漱口水的活動。如家長回函表不同意參加時，請導師協助了解原因，並於實施時請未參加同學以白開水代替含氟漱口水，以防影響其他同學的意願及進行，並能顧及到全班同學的參與感。
- (二) 如不慎誤食漱口水時，可先於催吐，再給予鮮奶（沖泡牛奶亦可），以減緩氟之吸收。
- (三) 一年級新生第一次使用漱口水時，由護理師與導師先以白開水教導正確使用方式，待學生了解後再使用漱口水。

八、本辦法經校長核可後實施。

護理師：

護理師 劉憶慧

學務組長：

教師兼學務組長 翁拱鵬

教導主任：

教師兼代理教導主任 鄧傑澤

校長：

歡雅國小校長 詹佳璋