

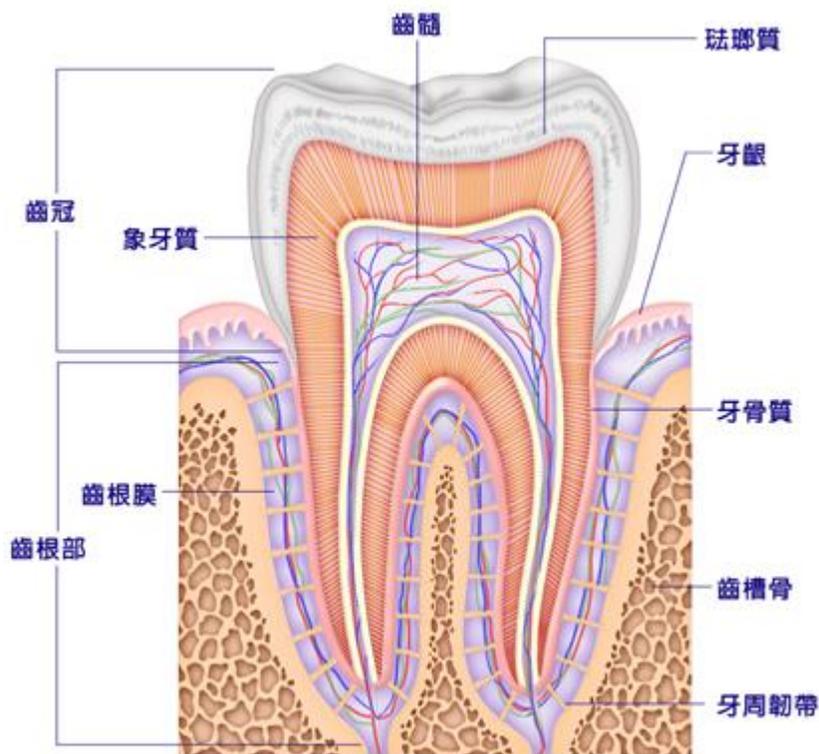
(一) 前言：

這次的團體衛教主題是「牙齒保健」，牙齒的功能最主要有咀嚼食物、發音及美觀等，蛀牙的形成：嘴巴裏有很多細菌，和留在牙齒表面的食物殘渣混合作用後形成牙菌斑，牙垢中的細菌便利用醣類作為營養的來源繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種酸與牙齒接觸後，能慢慢地溶解牙齒的鈣質而破壞牙齒結構形成齲蝕，若不予治療即會發展成「齲齒」，也就是「蛀牙」。

作此主題引起動機是希望藉此引發兒童在學校或家裡實踐刷牙活動，從中探討正確刷牙的方法，目的希望能藉由這次的團體衛教中養成飯後潔牙的習慣及養成定期檢查牙齒的好習慣也學會選擇適當的潔牙工具及用品，更能學會貝氏刷牙法的刷牙技巧，良好的生活習慣要靠時間的累積。

(二) 內容：

一、牙齒的剖面構造圖



二、如何預防蛀牙

1. 多刷牙(早中晚各刷一次，用餐後15分鐘是最好的刷牙時機，因進食15分鐘後，乳酸桿菌使會在牙齒縫間分解澱粉，產生乳酸；過量的乳酸可溶解牙齒的琺瑯質，而形成齲齒)。
2. 多漱口(吃完東西後一定要漱口，多喝水也可沖淡口腔內的食物殘渣)。
3. 多去看牙醫叔叔(六個月定期去做牙齒檢查可早期發現蛀牙，早期治療)
4. 少吃糖果、少喝飲料(ex. 可樂. 沙士. 蘋果西打)、少吃餅乾(ex. 巧克力)。

三、選購牙刷：

牙刷的選擇		
	<p>好的牙刷</p> <ol style="list-style-type: none">1. 軟毛2. 小頭3. 刷毛不要太密4. 刷毛直立	<p>不好的牙刷</p> <ol style="list-style-type: none">1. 刷毛太硬2. 刷頭大3. 刷毛太密4. 刷毛彎曲

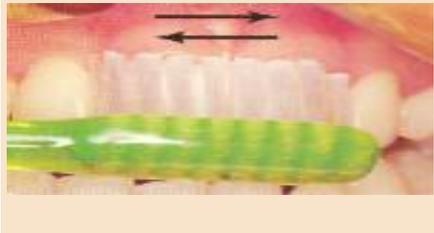
四、牙刷的握法



正確握法，拇指前伸



刷毛與牙面成 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ ，涵蓋一點點牙齦。



兩顆兩顆來回的刷，約 10 次。

五、何時該更換牙刷：牙刷若從背面或側面看，若有如開花般散開，應該馬上更換新牙刷



六、正確的貝氏刷牙方法



1. 由右上頰側開始，刷毛與齒面成四十五度至六十度，涵蓋一點點牙齦，兩顆兩顆來回的刷。



2. 刷上排前牙。



3. 刷左上頰側。



4. 刷左上咬合面，也是兩顆兩顆來回刷。



5. 刷左上舌側。



6. 刷上排前牙舌側。



7. 刷右上舌側請用左手。



8. 刷右上咬合面，到此，刷牙是由右邊開始，也在右邊結束。



9. 用同樣的方法及順序，刷下排牙齒。
由右下頰側開始。



10. 刷下排前牙外側。



11. 刷左下頰側。



12. 刷左下咬合面。



13. 刷左下舌側。



14. 刷下排前牙舌側。



15. 刷右下舌側，請用左手。



16. 刷右下咬合面。

(三) 結論：

做此團衛報告中讓兒童獲得預防齲齒及相關的牙齒保健，也能培養兒童能按時的養成良好的潔牙習慣，透過實際超做中讓兒童了解正確刷牙的認知，更能了解蛀牙的預防方法，牙齒是很重要的一部份，是將食物初步分解以便讓消化系統輕易，有效在分解吸收養分，牙齒不好會影響腸胃的功能，如果好好照顧，牙齒可以用一輩子。

(四) 有獎徵答：

Q. 正確的刷牙的觀念有什麼好處?(一人)

A. (自由性回答)

Q. 幾個月要定期去給牙醫叔叔齒檢查?(一人)

A. 六個月

Q. 每顆牙齒刷牙要來回刷幾次?(一人)

A. 十次

Q. 用餐後幾分鐘是刷牙的最好時機? (一人)

A. 15

Q. 分享蛀牙的經驗(一人)

例如:蛀牙會有什麼感覺?有沒有很勇敢去給牙醫醫生看?還是忍痛不跟爸爸媽媽說?
等等

A. (自由性回答)