

正向  
健康

適性  
學習

勇敢  
領導

宏觀  
卓越

幸福就是 ~ 每天都進步一點點

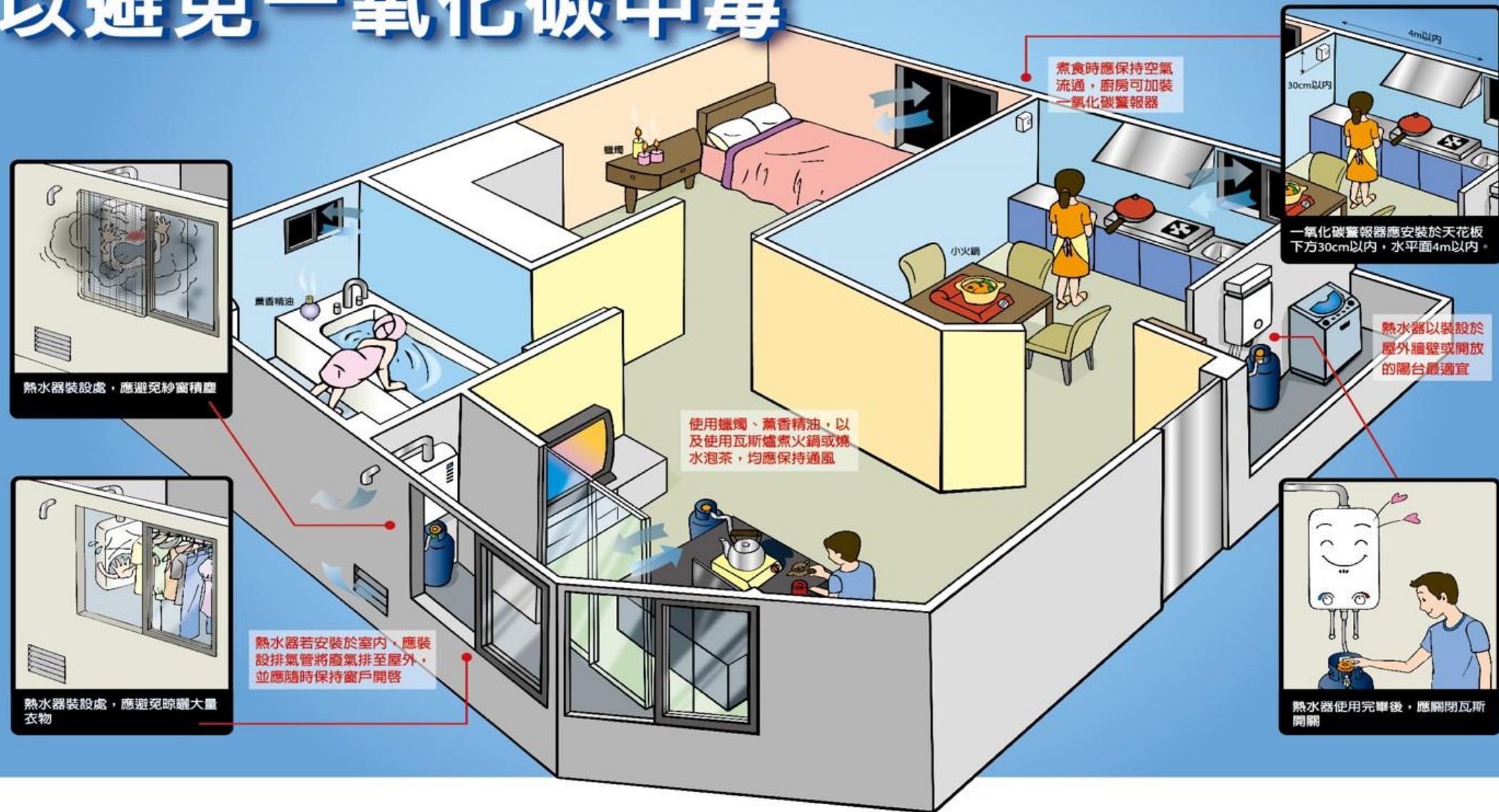
# 111年學年度朝會直播

宣導主題-防範一氧化碳中毒  
宣導人員-生教組長吳宣平

10月28日



# 隨時保持居家環境 **良好通風** 以避免一氧化碳中毒





正向  
健康

適性  
學習

勇敢  
領導

宏觀  
卓越

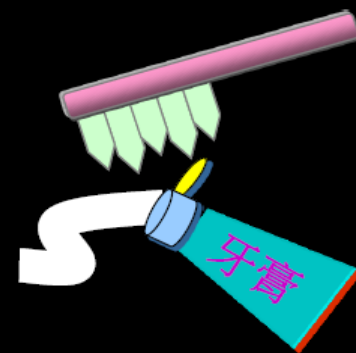
幸福就是～每天都進步一點點

# 111年學年度朝會直播

宣導主題-口腔保健

宣導人員-衛生組長黃彥傑

10月28日



# 明眸皓齒 --- 口腔保健

文山國中111年10月28日健康促進宣導

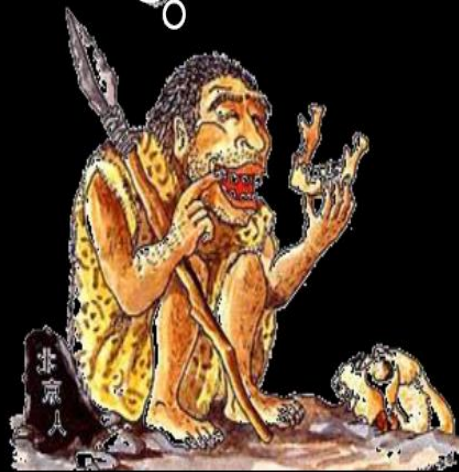
口腔保健	學生初檢齲齒率 七年級	學生初檢齲齒率 全國	學生齲齒就醫 矯治率 七年級
109口腔保健	35.11%	22.75%	80.30%
110口腔保健	10.16%	21.41%	89.47%

- 齲齒分析上，現在八年級齲齒率為10.16%，低於全國指標21.41%以下
- 齲齒分析上，現在九年級齲齒率為35.11%，高於全國指標27.33%以上

# 牙齒的無形殺手

## 齲齒

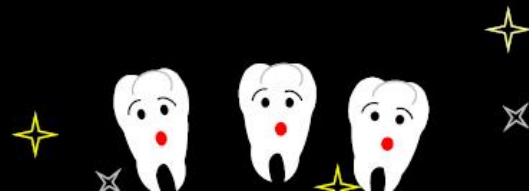
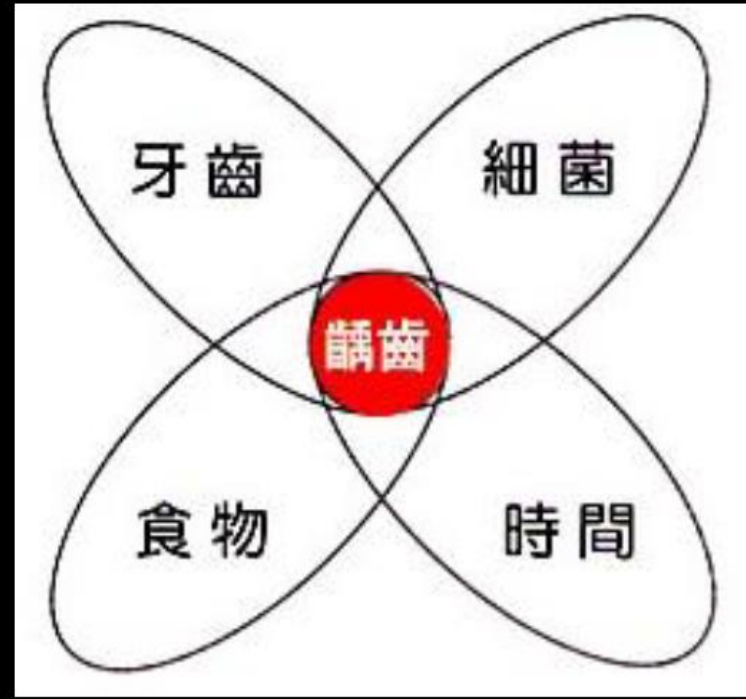
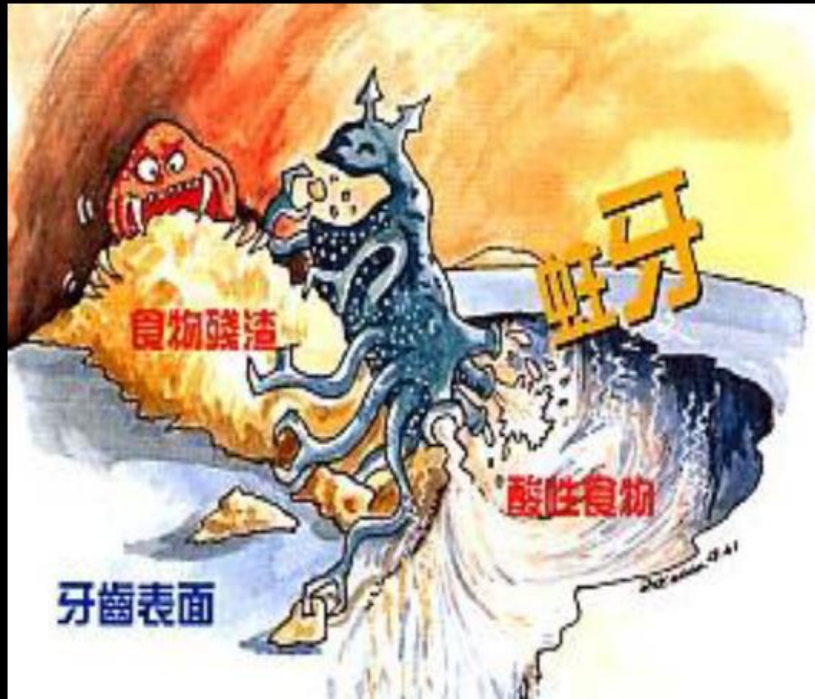
原來祖先和我  
一樣有蛀牙



**蛀牙**是人類  
最古老的疾病之一



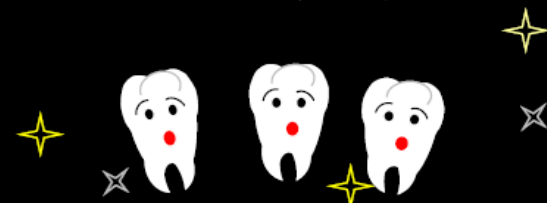
# 齲齒的形成





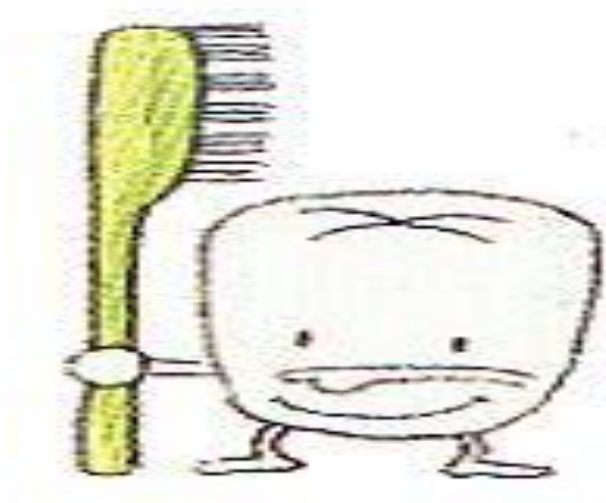
## 牙周病的警訊

- 刷牙時牙齦會流血
- 牙齦紅腫或觸痛
- 牙齦萎縮
- 觸壓牙齦時牙齒與牙齦間有膿流出
- 牙齒鬆動或逐漸分開
- 咬合時，牙齒會因牙周病而產生對咬異位
- 部分假牙會因牙周病而難以裝戴
- 持續性口臭



# 潔牙四寶

- 牙刷：
- 1.軟毛
- 2.刷毛約兩顆門牙大小



# 潔牙四寶

- 含氟牙膏



# 潔牙四寶

- 牙線
- 清潔牙縫及牙齒臨接面。





# 潔牙四寶

- 含氟漱口水
- 每次10cc至少漱一分鐘
- 或牙醫塗氟



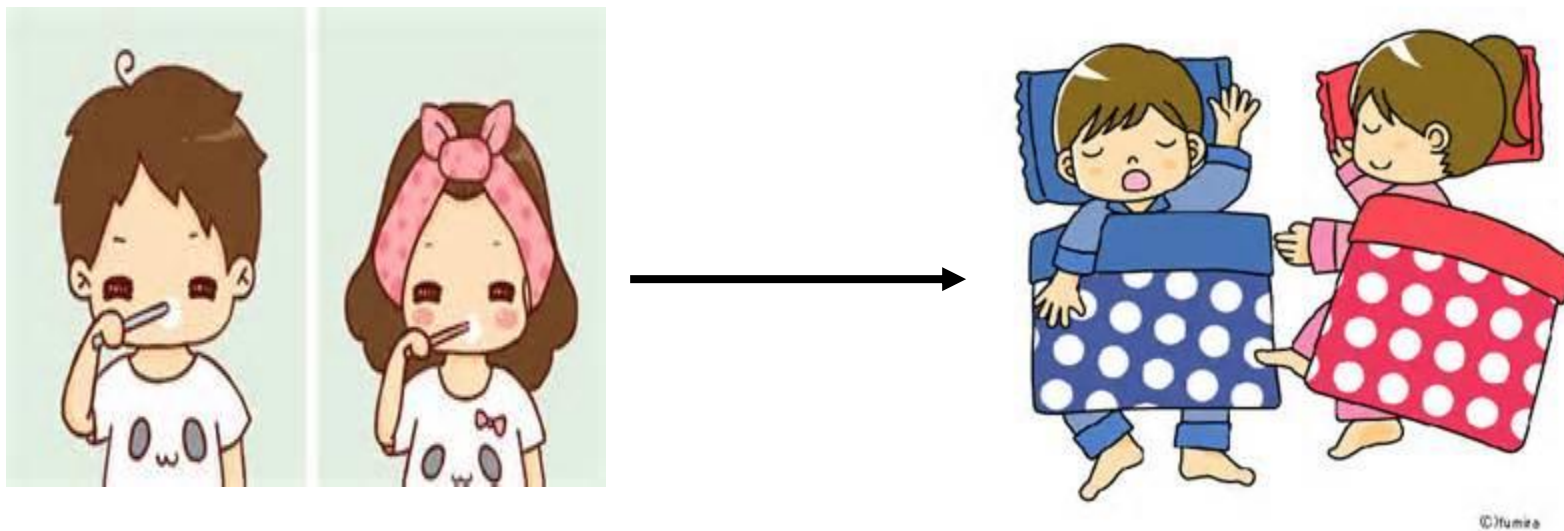
# 刷牙的最佳時機

- 三餐飯後
- 吃完東西後



# 刷牙的最佳時機

- 睡前



# 3 3 3 黃金刷牙法

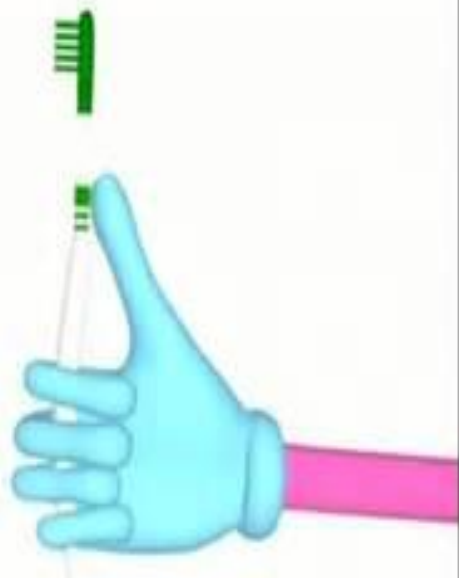
- 每天三餐後都刷牙
- 用餐後 3 分鐘內刷牙
- 每次刷牙至少 3 分鐘





# 貝氏刷牙法

握牙刷的手勢是



# 貝氏刷牙法

- [https://www.cda.org.tw/cda/multimedia\\_detail.jsp?mdid=58](https://www.cda.org.tw/cda/multimedia_detail.jsp?mdid=58)



貝氏刷牙法  
關鍵動作



1. 先刷上排外側  
從右邊外側開始刷，  
一直刷到左邊外側。



2. 刷左上咬合面，  
3. 再刷左邊內側，一直刷到右邊內側，  
4. 續刷右上咬合面。



5. 換刷下排  
先刷右邊下排外側，  
一直刷至左邊下排外側。



6. 刷左下咬合面，  
7. 再刷左邊內側，一直刷到右邊內側，  
8. 最後刷右下咬合面。

## Q：我每天都刷牙，為什麼還會蛀牙？

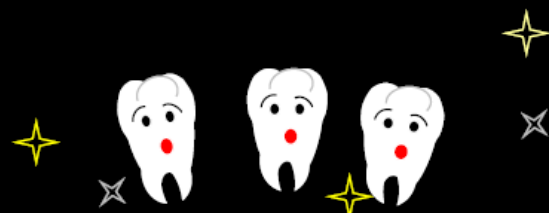
- 有刷牙並不等於刷乾淨，因為牙縫間是無法用牙刷清潔到的，必須用牙線才有辦法伸入。國人習慣在起床後早餐前刷牙，這是不對的！因為刷牙的目的是清除口腔中進食後殘餘的食物，所以正確應該是早餐後刷牙(三餐飯後刷牙)，而一天最重要的一次刷牙應該是睡覺前，因為我們在睡眠8小時中，口腔中唾液分泌減少，細菌濃度相對較高，易造成酸性環境，間接引起蛀牙，因此睡眠前徹底刷牙並用牙線才是避免蛀牙的好方法！





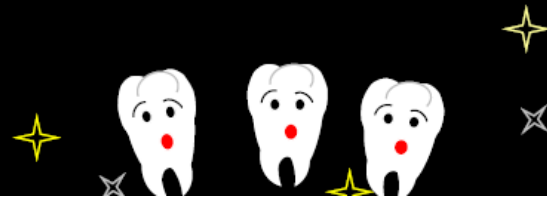
## Q：為什麼我每次熬夜就容易嘴破，常痛的我無法進食，有什麼方法避免嗎？

- 一般人應有正常的作息時間，身體機能自然平衡運作，熬夜時該休息卻不休息，會導致身體免疫機能下降，此時呈現在口腔中的症狀就是**黏膜潰瘍**(許多有關身體免疫的系統性疾病都有此症狀，如愛滋病)，身體狀況極差時甚至多發性發生，點狀或塊狀出現在咽喉、頰側黏膜、舌側或舌下，嚴重疼痛到影響進食。治療方式：補足睡眠，含消毒漱口水，至牙醫處點用口內膏或化學藥物燒灼之。



## Q：牙周病可以治好嗎？

- 牙周病所造成的牙齦萎縮及齒槽骨破壞，在現今牙醫學並無法使其恢復原狀，只能修護已破壞組織不讓它繼續惡化，建議大家養成良好口腔衛生習慣，定期找專業牙醫師檢查，早期發現早期治療！



# 口腔保健方法

- 定期至牙醫師處接受檢查，最好每半年一次。
- 食後立刻刷牙、或漱口，最好使用牙線清潔齒縫。
- 飲食要均衡，少吃甜性食物。
- 使用含氟牙膏、牙齒塗氟或於飲水中加氟。

正向  
健康

適性  
學習

勇敢  
領導

宏觀  
卓越

幸福就是 ~ 每天都進步一點點

# 師長報告





正向  
健康

適性  
學習

勇敢  
領導

宏觀  
卓越

幸福就是 ~ 每天都進步一點點

禮成

