

105 學年度第 2 學期金山高中國中部學生午餐後潔牙牙菌斑檢測活動

103.12.31 導師會報通過

一、動機

一個人健康與否從牙齒就可以窺知。青春學生需有均衡的營養方能順利成長，才能有最佳的體能進行學習，而口腔為營養消化系統的第一關，因此口腔衛生的良莠與否對學生將有長期性的影響。本校為新北市金山區唯一一所國中，而 101 學年度國一新生健檢齲齒率本校為 68.4%（新北市平均值為 38.4%），排名新北市 29 區之第 25；而齲齒複檢率僅 9.6%，為全市複檢率最低的行政區。102 學年度國一新生健檢齲齒率本校降為 56.6%（小學已進行午餐餐後潔牙活動之活動），而齲齒複檢率也提升至約 76%。

本校實施午餐後潔牙多年，為協助學生更清楚了解自己是否有確實進行協牙，是否將牙菌斑清潔乾淨，健康中心已於 102 學年度第 2 學期逐步推動「午餐潔牙後之牙菌斑檢測」活動，期提升學生餐後潔牙成效。

二、目標

1. 提昇學生餐後潔牙之習慣、減低齲齒率。
2. 建立終身護牙的觀念與理想。
3. 提升口腔保健的水準能持續應用於日常生活中。

三、說明

1. 什麼是牙菌斑？

牙菌斑主要的成分是細菌，當唾液混合食物碎屑和口腔內膜脫落的一些上皮細胞，殘留在齒面及牙齦接縫，造成細菌大量滋生，形成一些黃白色軟軟的垢狀物，即為牙菌斑(plaque)。牙菌斑在飲食後三分鐘即會逐漸產生，一毫克的牙菌斑即有上億個細菌，是導致牙周病、蛀牙及牙結石的主因。

2. 如何才能將牙菌斑清潔乾淨？

除一般正常刷牙之外還需要靠牙線清除齒縫，如要更深入清潔需要牙菌斑顯示劑的輔助。牙菌斑顯示劑的成分是以一種可食性植物性的紅色染料為主(鹼性復紅 basic fuchsin)，使用方式為在潔牙後利用棉花棒或於舌下滴注兩滴顯示劑，再將顯示劑均勻塗抹牙齒及牙齦表面，漱口把多餘的顯示劑吐出。塗抹牙菌斑顯示劑之前，牙齒是黃色的，塗抹牙菌斑顯示劑之後，將可以發現牙齒及牙齦表面上還會出現紅色的區塊，這些紅色區塊就代表牙菌斑，表示這些地方沒有刷乾淨，因此必須再正確的清除掉紅色區域，才能真正將牙菌斑移除。

四、實施時程

105 學年度第 2 學期(105 年 2 月 13 日 至 105 年 6 月 30 日)

五、實施對象

國中一、二、三年級學生

六、檢測工具

牙菌斑顯示劑、鏡子、手電筒

七、實施辦法

1. 午餐餐後潔牙

時間：每日 12:20-12:25

同時間播放潔牙歌提醒學生進行潔牙活動

工具：學生必備牙刷及漱口杯，(建議可多準備牙膏、牙線、鏡子、漱口水)。

2. 潔牙後使用牙菌斑顯示劑進行潔牙成效檢測

時間：每日 12:30~13:10 (視受測學生潔牙狀況)

- a. 每天抽點某年級的各班一位學生於 12:30 攜帶自己的潔牙用品至健康中心接受檢測。
- b. 由各班級潔牙股長輪值，於受檢學生舌下滴入兩滴牙菌斑顯示劑後，以舌頭將顯示劑均勻塗抹全口牙齒，再以清水漱口將多餘的顯示劑吐出，檢查學生潔牙成果，待受檢學生再次確實潔牙後(牙齒無牙菌斑顯示劑殘留)再由輪值的潔牙股長檢查，最後讓護理師複檢，複檢通過才能離開。

註：「複檢通過」指全口齒面無牙菌斑顯示劑殘留，含牙齒表面、咬合面及齒縫。

3. 受測學生

每日由護理師抽點某年級各班一位學生接受檢查。

狀況一：如受抽檢學生(甲生)當天請假則由同一性別的下一位座號學生

(乙生)替代，下次抽檢到乙生時再由甲生代為受檢。

例：3 月 10 日抽檢國一各班座號 1 號學生

101 班 1 號學生(小明)當天請假，則由下一個同性別座號 2 號(小偉)替代受檢；一週後抽檢到國一個班座號 2 號學生時，則 101 班 2 號(小偉)不必受檢，由座號 1 號(小明)受檢。

狀況二：班上某性別學生人數較少時，則由順位座號受檢。

例一：3 月 20 日抽檢國一各班座號 15 號學生

101 班男生座號僅到 14 號，則由下一順位(座號 1 號)學生受檢。

例二：3 月 30 日抽檢國一各班座號 35 號學生

101 班女生座號僅到 32 號，則由座號 23 同學受檢。

狀況三：受抽檢學生當天在校，無其他因素導致無法受檢，卻找人冒名頂替。

處理：如經發現，第一次予口頭規勸並連續接受牙菌斑檢測兩天，爾後再犯則每犯一次需接受牙菌斑檢測連續三天。

八、獎勵辦法

評分方式：依據受測學生牙齒染色顆數計算，染色顆數越少表示潔牙狀況越佳。

統計時程：每月 1 日統計一次。

獎勵方式：統計後取每年級染色顆數累積最少的前三個班級給予金中好班優點數，累積染色顆數最少的班級給予三點，第二少的班級給予二點，第三少的班級給予一點。

本辦法於導師會報會議通過，陳校長核可後公佈實施，修正時亦同。