

## 兒童牙齒塗氟保健社區巡迴服務防齲計畫【家長同意書】

親愛的家長，您好：

齲齒為兒童常見的主要健康問題，兒童的口腔健康狀況不僅會影響咀嚼、發音及美觀，甚至影響未來恆牙的生長、發育，以及兒童日後人格與心理之發展。故實施「兒童牙齒塗氟保健社區巡迴服務防齲計畫」，希望能讓兒童獲得早期預防以降低齲齒率。

「氟」就像是牙齒的維他命，正常適量的使用下，不會對人體有任何的傷害。

本活動參加的適用對象為①未滿六歲兒童（半年內無塗氟過）、②未滿十二歲之具福保資格低收入戶兒童、身心障礙兒童、原住民族地區、偏遠及離島地區兒童（三個月內未塗氟過），經家長同意後實施塗氟，在潔牙後由牙醫師將氟均勻塗於學童每一牙面上，塗完後30分鐘內，不可以吃東西，以使氟黏附於牙面上，才能發揮防齲作用。

本計畫的進行對於兒童口腔的保健非常重要，需要幼兒園/學校與家長們共同來努力，有意願參加者（採自願報名不強迫參加），需帶健保卡，不需繳交任何費用，我們期望您能讓貴子弟參與這項有意義的口腔保健計畫，除了適當的使用氟化物來預防蛀牙外，也請家長避免以糖果作為獎勵增強物，並應養成飯後、睡前刷牙的良好口腔衛生習慣、減少甜食的攝取，並定時接受牙醫師的診治，才是真正預防保健之道。

園長(園主任)/校長

敬上 中華民國 年 月 日

請您填寫下列回條，並於\_\_年\_\_月\_\_日前交還給老師，謝謝您的合作！

◎ 學校名稱：\_\_\_\_\_ ◎ 班級：\_\_\_\_\_班

◎ 學生姓名：\_\_\_\_\_ ◎ 性別： 男 女

◎ 出生年月日：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

◎ 請勾選：

一、 我同意我的小孩參與「兒童牙齒塗氟保健社區巡迴服務防齲計畫」，  
於\_\_月\_\_日帶健保 IC 卡到幼兒園

二、 我不同意我的小孩參與「兒童牙齒塗氟保健社區巡迴服務防齲計畫」。

1.  由家長自行前往牙醫門診塗氟。

2.  我的小孩已於\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日接受過塗氟服務，預計於\_\_\_\_個月後(\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日)，將自行前往牙醫門診塗氟。

3.  其他原因：\_\_\_\_\_。

\*我了解當日若我的小孩經醫師口腔檢查後判定不宜塗氟，或健保 IC 卡經刷卡後發現已於半年/三個月內執行過塗氟或超過適用年齡，則無法提供本項服務。（未滿六歲兒童須半年內未塗氟過；未滿十二歲之具福保資格低收入戶兒童、身心障礙兒童、原住民族地區、偏遠及離島地區兒童，須三個月內未塗氟過）

家長簽章：\_\_\_\_\_

年 月 日

## 預防蛀牙的方法

包括適量使用氟化物、定期口腔檢查、正確的潔牙(餐後潔牙、6歲以下兒童睡前應由父母協助完成刷牙)、良好飲食習慣(不要吃黏甜易蛀牙之零食、用餐時間不宜過久)。

### 牙齒的維他命~氟化物

氟化物可使牙齒表面更堅固降低齲齒的發生。例如：飲水加氟、含氟牙膏、含氟漱口水及局部塗氟，都可在琺瑯質上形成防護膜，達到有效預防齲齒。

### 定期口腔檢查

成人通常是每半年檢查一次，嬰兒大約六個月至一歲期間乳牙開始萌出，即帶給牙科醫師檢查。家長應每三~六個月帶幼兒至牙科接受定期口腔檢查。如果有齒質不佳或排列不整齊時，應該三個月看診一次。除了因為早期治療花費時間短，效果好，可減少因拖延引起的疼痛，還可以獲得預防性口腔保健服務，例如：教導預防奶瓶性蛀牙，教導正確的刷牙方法、阻斷吸吮奶嘴或咬指甲等不良口腔習慣、局部塗氟、白齒窩溝封劑服務等項目。

### 良好的飲食習慣

進食後牙齒表面殘留的食物殘渣，使得口中細菌繁殖，在牙齒表面形成牙菌斑，若不仔細清除它，牙齒的琺瑯質便會受到侵蝕造成蛀牙。

除了含糖食物之外，精緻黏稠的食物亦容易造成齲齒，因為這些食物容易黏在牙齒上、不易清潔，富含纖維的食物有益於牙齒健康，比方說蘋果、蔬菜等蔬果就是對牙齒健康有助益的食物。

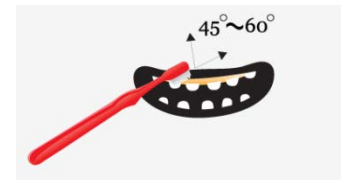
### 正確的潔牙

我們吃完東西後，很多食物殘渣留在口中，提供細菌生長最好的養分，所以餐後是很好的潔牙時機。睡覺時口水分泌減少、吞嚥動作減少，口腔內的細菌生長較快，所以睡前把口腔清潔乾淨可以減少牙菌斑的滋長而減少蛀牙。

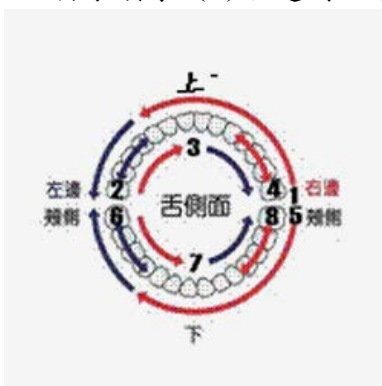
幼兒牙齒長出來後，應每日至少兩次由父母負責潔牙(睡前一定要刷，建議使用含氟牙膏)。為減少蛀牙，應避免糖分高、黏性強的甜食，及含著奶瓶睡覺的習慣。二到三歲的孩子就可以開始教他們獨立刷牙，但是學齡前的孩童是沒有辦法徹底刷乾淨自己的牙齒的，因此父母一定要再幫他們刷一次。

### 正確的刷牙方法

沾上適量的含氟牙膏可預防齲齒，刷毛與牙齒成45度至60度角，而且輕輕地壓向牙齒，使刷毛的側面也能夠接觸到牙齒。



\*刷牙順序 (1)右邊開始右邊結束 (2)外面刷完刷裡面 (3)上面刷完刷下面



**年紀較小的幼兒：**家長可坐在沙發或床上，幼兒把頭枕於大人腿上。

**年紀較大的幼兒：**大人坐在幼兒身後，將幼兒的背靠於大人身上(大腿或小腹)，讓幼兒的頭輕微向後仰，大人就可以看到幼兒口腔的每個區域。無論何種姿勢，大人皆需一手托住幼兒下巴，再以另一手幫幼兒刷牙。將幼兒頭部偏45度角，以防口水哽在喉頭。

