

## 牙的社交距離-在位置上潔牙

面對嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情的爆發，落實保持社交距離，室內保持1.5公尺、室外1公尺，無法維持社交距離時，全程配戴口罩，保護自身安全。但是在防疫同時，口腔健康的維持也是重要的!為了達到落實學童口腔保健工作，又能同時落實保持社交距離，午餐後潔牙應採用「統一在位置上潔牙」。下列針對在推動「統一在位置上潔牙」進行常見的問題回復。

**Q：**如何推動統一在位置上潔牙呢？

**A：**本計畫有針對推動統一在位置上潔牙拍攝示範影片，由彰化縣文昌國小擔任示範學校進行拍攝。(可直接點選以下圖片參考)



**Q：**統一在位置上潔牙需要準備那些工具呢？

**A：**牙刷、漱口杯、含氟量達1000PPM之牙膏、牙線

◆牙刷：選擇各年齡層學童適合之牙刷，小頭、刷毛軟硬適中，並定期(3個月)更換牙刷。

◆漱口杯：可以準備1個漱口杯，刷牙過程中會產生泡泡，而漱口杯用來吐泡泡用。或是可準備2個漱口杯，1個裝水，用來在最後刷牙完齒後的漱口；另1個空的漱口杯用來吐泡泡。刷完牙齒後建議是用少量的水進行漱口即可。

◆含氟量達1000PPM之牙膏：面對學童的齲齒預防，在刷牙過程中搭配含氟量達1000PPM之牙膏是必須的。

**Q：統一在位置上潔牙不需要使用牙膏，讓學童沾水或是乾刷即可。**

**A：錯，一定要搭配含氟量達1000PPM之牙膏**，刷牙搭配含氟量足夠之牙膏才能有效的預防齲齒發生。僅沾水或是使用乾刷方式刷牙，對於齲齒的預防是不足的。

**Q：統一在位置上潔牙需要全校所有班級在同一時間進行？**

**A：在執行統一在位置上潔牙，建議是以「班級」為單位**，根據班級的生活習慣，規劃出在午餐後適合潔牙的時間。由於各年級各班學童其用餐時間較不同又可能學生須進行其他事務，因此建議由班級導師與學生一同討論約定進行餐後潔牙的時間。面對少數用餐時間所需時間較長之學生，可以個別監督其餐後潔牙狀況。

**Q：什麼時候該讓學生養成使用牙線的習慣呢？**

**A：國小學童應在高年級養成使用牙線的習慣**，並且建議在午餐後潔牙時，先使用牙線清潔牙縫後再使用牙刷潔牙。為讓學生具有技能使用牙線，建議學校可以在學童3年級或是4年級在課程中進行教學。