



高雄醫學大學牙醫學系  
口腔衛生推廣服務隊

高醫牙醫口衛隊112年暑假

## 台東大出隊 之偏遠地區口腔衛生推廣服務 活動企劃書

出隊日期

2023.09.04-2023.09.09

出隊地點

台東縣卑南鄉、延平鄉、鹿野鄉

All we care about is your SMILE :)!

這個夏天，讓我們一起把知識、愛與溫暖帶去感染更多人，讓大家不只擁有一口美麗健康的牙齒，更要笑出一抹燦爛自信的笑容



# 目錄

高雄醫學大學牙醫系口腔衛生推廣服務隊 . . . . . 1-3

- 簡介
- 深耕理念
- 競賽成果

111 學年度暑假台東大出隊

壹、活動簡介 . . . . . 4-5

貳、服務內容 . . . . . 6

參、活動執行概要 . . . . . 7

肆、活動時間與日程 . . . . . 8

伍、經費預算 . . . . . 9-10

陸、活動剪影 . . . . . 11

柒、贊助資訊 . . . . . 12

捌、匯款方式 . . . . . 13

玖、聯絡方式 . . . . . 13

附件一 . . . . . 14-15

附件二 . . . . . 16-18



## 高醫牙醫口腔衛生推廣服務隊

### 緣起與理念

高雄醫學大學口腔衛生服務推廣隊（以下簡稱口衛隊）成立於民國六十九年，秉持著「致力推廣口腔衛生保健的正確知識」的理念，在系上老師及校外醫師的帶領與指導下，我們走遍台灣深山、沿海及離島地區，足跡遍及臺灣中南部、花東、南投等地區，推廣口腔衛生教育、提供醫療服務，以促進全民健康。

口腔保健的實施可以分為兩類，一方面是預防保健，另一方面則是醫療診治，然而目前國內的口腔醫療保健仍停留於事後之醫療診治為主，有些偏遠地區甚至連醫療診治的工作仍無法完全勝任。究其原因，除了醫療設備的不足，醫療資源的分配不平均，最主要乃民眾對口腔保健知識的欠缺，因而未能建立正確的保健習慣所導致。高醫牙醫口衛隊看見社會的需求以及自身的價值。今年，我們參照 111 年度全民健康保險牙醫門診總額醫療資源不足地區，選定台東縣三個牙醫資源缺乏之鄉鎮（分別是卑南鄉、延平鄉、鹿野鄉）為服務地點，預計未來將發展深耕計畫，建立長期合作關係，延續服務的價值。

### 服務帶來學習，學習則帶來成長與改變

口衛隊在做的事情不大不小，卻也因此可大可小。不只是單向的服務，而是雙向的交流與學習。對我們來說，服務與學習是一體兩面，服務帶來學習，學習則帶來成長與改變。每一次出隊後的反思與回饋是最有意義的事情。我們在學生時期，還沒進入診所醫院工作前，踏出教室，學習如何溝通、培養同理心，並且能夠站在與他人同一個高度去真心關懷對方。這些課堂外的課，是最棒的收穫。

### 關於第 43 屆

邁入第 43 屆的我們，嘗試做些突破性的轉型與改變，包含發展深耕型出隊服務模式，設計全新衛教內容，也榮獲中華牙醫學會 111 年口衛隊觀摩競賽第一名的殊榮，未來將繼續努力推廣口腔衛生教育 2.0！期待透過學校、政府、企業三方合作，讓高醫口衛隊能朝著永續經營的模式盡善大學社會責任（University Social Responsibility, USR），共同服務國內偏遠地區。相信口衛隊的精神與大家的熱忱愛心都會隨著每一年的出隊散播到台灣的各個角落！

### *"All we care about is your SMILE!"*

這是第 43 屆的精神口號，我們希望口衛隊不只傳遞口腔衛生知識，更期望透過雙向交流互動，在後疫情時代，重新建立起人與人之間的連結。讓大家不只擁有一口美麗健康的牙齒，更能笑出一抹燦爛自信的笑容，把得到的歡樂、溫暖與愛，感染周遭更多人！

## 高醫牙醫口衛隊—深耕理念

### 為什麼要深耕？

口衛隊一屆屆的幹部用辦活動的角度，在每年寒暑假出隊完成後，便交由下一屆幹部決定下一年度的服務地點，這四十三年來我們的足跡遍及臺灣中南部、花東、南投等地區，似乎是件令人充滿成就感的事情。然而當我們進一步思考，卻發現這樣撒網式、蜻蜓點水式的出隊服務，無法解決當地根本的系統性的問題，且對於無論是大學生或是在地學生居民都缺少些深刻生命連結，唯有讓出隊服務朝向深入且長期的模式，口衛隊才能在後疫情時代擁有嶄新的面貌。

### 什麼是深耕？

所謂深耕型服務隊，並不只是單純長期駐點，它有賴建構一套完整的架構，包含事前的地點評估、對象需求及能力考量、問卷調查及家庭訪問，了解偏鄉社區及學童的特性與需求後，才能更進一步設計適合的口腔衛生宣導教案。透過深耕，與當地建立與社長期互動合作的機制，(例如學校、社區機構或是政府相關單位) 創造在地連結、延續服務價值，並藉由長期的調查與統計，評估服務成果。此外，我們也預計融入新的計畫，包含舉辦種子教師及家長講座及創新衛教(桌遊衛教，此活動企劃獲得中華牙醫學會 111 學年度口腔健康服務隊競賽第一名的肯定)。因為以往口衛隊出隊時，多半著重在孩童及長者的口腔衛教宣導，而忽略了中間的主要照顧者。我們希望透過提升中壯年族群、主要照顧者的口腔健康意識，將正確觀念種植於他們心中，讓他們了解口腔保健的重要性及牙科疾病的嚴重性後，能夠將知識帶回家或是在課堂中宣導。在我們離開後，也能持續推廣口腔衛生保健的知識。

### 創造在地連結、延續服務價值

出隊是珍貴的緣分種子，讓原不相識、距離遙遠的人相遇、相識，是幸運且珍貴，它值得有更多的期待與可能。

#### 地點評估

醫療可近性？資源？交通？人口？  
文化語言？

#### 需求調查

- 口腔健康現況
- 家庭訪問
- 問卷調查

#### 設計教案

- 差異化(能力及需求考量)
- 配合政府政策

#### 長期合作 及 歷年成果檢視

#### 願景！

讓服務隊  
取代服務隊

此次深耕計畫預計將於 2023 年暑假將完整計畫於台東實際執行。

\*註：高醫牙醫口衛隊已連續三年前往台東服務。

111 學年度口腔健康服務隊競賽已於 2022.11.06 圓滿結束。  
全台灣七所牙醫系之口衛隊代表參賽（成大牙醫系尚未成立口衛隊），共計九隊，最後由 **高醫牙醫口衛隊** 榮獲 **第一名** 的殊榮！



上圖：高醫口衛隊與中華牙醫學會洪純正理事長、高醫校友總會廖倍顯會長、高醫口腔醫學院鄭景暉院長等人合影



上圖：高醫口衛隊與高醫牙醫系主任陳玉昆主任、高醫校友總會廖倍顯會長、高醫牙醫口衛隊指導老師王文岑醫師合影



## 高雄醫學大學牙醫學系口腔衛生推廣服務隊

### 111 學年度暑假台東大出隊 活動計畫書

#### 壹、活動簡介

##### (一) 活動緣起及宗旨：

為響應政府提倡衛生教育，提高生活水準，並關懷偏遠醫療缺乏地區之居民與學童的口腔衛生狀況，以發揚青年學子服務社會的愛心與熱誠，貢獻自身棉薄之力於這片我們所生長的土地上。同時更進一步將自身所學得的醫學知識，服務於社會大眾。

##### (二) 活動目的：

偏遠地區醫療資源向來缺乏，造成民眾就醫觀念不佳與就醫不便，因此本活動著重於教導學童及一般民眾防患於未然，預防勝於治療之觀念，求免其就醫不便之困，並就醫療保健常識一項予以深入推廣，深植民心！

##### (三) 活動主辦單位：

高雄醫學大學

高雄醫學大學牙醫學系 口腔衛生推廣服務隊

##### (四) 活動指導單位：

高雄醫學大學 學務處課外活動組

##### (五) 活動協辦單位：

台東縣台東市建和國小

台東縣卑南鄉利嘉國小

台東縣台東市豐年國小

台東縣卑南鄉賓朗國小

台東縣台東市岩灣國小

台東縣台東市富岡國小

台東縣鹿野鄉龍田國小

台東縣鹿野鄉永安國小

##### (六) 出隊時間：

民國 112 年 8 月 29 日至 9 月 3 日。

(七) 出隊地點：

台東縣卑南鄉（賓朗村、利嘉村、利吉村）、延平鄉（鸞山村）、鹿野鄉（龍田村、永安村、鹿野村）、台東市（富岡里、新園里、富豐里、建和社區）



台東縣	綠島鄉*	3
	蘭嶼鄉*	3
	延平鄉*	2
	鹿野鄉	2
	海端鄉	2
	東河鄉	2
	長濱鄉	2
	達仁鄉	2
	卑南鄉	1
	大武鄉	1

左圖為 111 年度全民健康保險牙醫門診總額醫療資源不足地區，數字表示級數，說明如下：

- 一級：指平地鄉之牙醫醫療資源不足地區，或山地地區但交通尚屬方便之牙醫醫療資源不足地區。
- 二級：指山地、離島地區或特殊偏遠平地鄉之牙醫醫療資源不足地區。
- 三級：指特殊困難地區 離島地區須包船、山地地區有特殊交通困難之牙醫醫療資源不足地區。

(八) 服務對象：

國小學童約 550 名、社服機構及一般民眾約 2000 名

(九) 專任指導老師：

口腔病理科 王文岑 醫師

(十) 專任隨隊醫師：

口腔病理科 王文岑 醫師

牙周病科 周郁翔 醫師

(十一) 出隊隊員：

- 場勘人數：牙醫系三年級學生 20 名
- 正式出隊人數：預計牙醫系三年級學生 24 名、一二年級學生 24 名，共計隊員 48 名（包含隨隊醫師 2 名）

## 貳、服務內容

今年，我們依據聯合國後千禧年發展目標(RECOMMENDATIONS FOR WORLD'S NEXT DEVELOPMENT AGENDA)調整我們的企劃，我們的行動目的符合了**健康與福祉(Ensure Healthy Lives)**、**教育品質( Education Quality)**



### (一) 口腔衛生教育推廣：

針對不同的服務對象，設計切合其需求的內容，包括：基本之口腔保健常識、正確的就醫觀念、正確的刷牙方法與牙線使用、口腔常見疾病（蛀牙、牙周病、口腔癌、口腔機能重要性等）的認識與預防，並教導一般民眾如何口腔自我檢查，為自己的口腔健康把關。

### (二) 口腔衛生健康檢查：

攜帶口腔檢查器材前往服務，透過基礎的檢查，以期能讓服務對象了解自身口腔衛生狀況並適時就醫治療。

### (三) 口腔衛生問卷調查：

希望藉由問卷調查，瞭解大眾對口腔衛生的認知程度，並透過深耕計畫，長期實施調查，作成歷年統計資料數據。同時，透過問卷填寫促使民眾了解正確保健觀念、培養良好習慣。

### (四) 口腔衛生宣導資料之發放：

針對不同服務對象之需求與能力，並配合政府最新口腔健康政策，設計全新衛教手冊發放給民眾。以期在我們的服務活動結束之後，服務對象仍能參考資料、培養良好口腔衛生習慣。

### (五) 口腔衛生問題解答：

期望透過此次活動，由本隊隊員或隨隊醫師解答當地民眾對口腔衛生方面的各種疑惑，並給予適當建議。

### (六) 口腔保健物資投放：

希望經由牙刷、牙線、牙膏、假牙清潔錠及文宣品等贈品的發送，提昇學生及民眾的學習意願，並促使其養成良好衛生習慣。

## 參、活動執行概要

### (一) 衛生教育課程：

- 以分梯次上課方式為主，每階段由本隊二十位隊員進行大團體活動或是衛教劇，以一對一的方式之口腔衛生保健教學。期望以活潑、互動方式教導小朋友正確的口腔保健常識、就醫觀念，及正確的刷牙方法與牙線使用；上課時以有獎徵答刺激學童學習動機。
- 發放宣導資料，針對教師以及家長設計，內容含括如何照顧幼兒、學齡兒童之口腔健康，期待教師及家長幫助子女養成良好的口腔保健習慣。
- 種子教師講座：希望藉由強化教師口腔衛生知識及正確保健習慣，進而時時提醒學童正確觀念及持續良好清潔習慣。(本活動配合各機構意願舉行)

### (二) 口腔衛生健康檢查：

以學童都能自願參加檢查為原則，檢查重點著重於學生基本口腔衛生狀況、齲齒、牙齒萌發以及齒顎排列是否整齊正確。

### (三) 社區定點駐站義診：

在村里活動中心或社區發展中心辦理定點駐站服務，內容包括以下三項：

- 個人口腔衛生宣導：隊員針對民眾口腔狀況進行一對一個人化的口腔衛生宣導，期望能幫助民眾培養良好口腔習慣、預防口腔疾病、提早就醫治療。
- 口腔衛生健康檢查：由隨隊醫師進行檢查，開放村里民眾自由參加，檢查重點與學校大致相同，更加著重在牙周病及口腔癌之檢查。
- 義診：由隨隊醫師替居民做基本牙科治療。

### (四) 社區家戶訪問：

由隊員分組實際走訪各社區、村里，深入社區中各個家庭，以家戶訪問的方式實地了解居民口腔衛生情況及口腔保健習慣，針對民眾所需要的知識進行推廣。同時發放切合民眾需求的的宣導資料(傳單、海報等)，期待能加深民眾的印象。

### (五) 社區口腔衛生專題講座：

以定點方式舉辦專題講座，由專業的隨隊醫師主講，再由隊員以一對一的方式向社區民眾推廣及宣導口腔衛生知識，以期達到最大成效。同時配合口腔保健贈品發放，希望能促使民眾開始養成良好習慣。

## 肆、活動時間與日程

(一) 場勘：民國 112 年 6 月 18 日至 6 月 19 日

	5/13 (六)	5/14 (日)
上午	<b>場勘</b> 賓朗國小 利嘉國小 建和國小 龍田國小	<b>場勘</b> 賓朗村 新園里 富豐里 建和社區
下午	<b>場勘</b> 岩灣國小 永安國小 豐年國小 富岡國小	<b>場勘</b> 富岡里 鸞山村 利嘉村 永安村
晚上	檢討會、流程會	檢討會、流程會

(二) 正式出隊：民國 112 年 9 月 4 日至 9 月 9 日

日期	9/31 (四) 9/1 (五)	9/4 (一)	9/5 (二)	9/6 (三)	9/7 (四)	9/8 (五)	9/9 (六)
上午行程	行前訓練	車程	建和國小 富岡國小	豐年國小 利嘉國小	賓朗國小 岩灣國小	永安國小 龍田國小	台東— 孩子的書屋
下午行程			鸞山村	富岡里 建和社區	新園里 利嘉村	賓朗村 富豐里	永安村 利吉村 鹿野村
晚間活動	流程會	整理行李器材	專題討論	<b>社區講座</b>	專題討論	專題討論	
當日活動檢討會議及特殊案例討論							

## 伍、 經費預算

### (一) 預算概估

科目	細目	單價 (元)	單位	數量	金額 (元)	備註
交通費	租車費用 (六輛)	3,000	輛×天	6×6 = 36	108,000	
小計						108,000
餐 費	三餐餐費 40+80+80 元	200	人×天	48×5 = 240	48,000	
	茶水費	40	人×天	48×5 =240	9,600	
小計						57,600
器材費	拋棄式口鏡	3	套	1,000	3,000	
	手套	160	盒	10	1,600	
	牙膏	125	條	500	62,500	
	牙刷	15	枝	500	7,500	
	牙線	60	盒	200	12,000	
	假牙清潔錠	200	盒	30	6,000	
	漱口水	45	罐	200	9,000	
	牙菌斑 顯示劑	510	瓶	6	3,060	
	氟漆	200	盒	3	600	
	牙間刷	170	包	12	2,040	
	棉花棒	80	包	2	160	
	紙巾	20	捲	15	300	
	垃圾袋	94.5	捲	6	567	
小計						108,327
住宿費	住宿費	300	人×天	48×4 = 192	57,600	57,600
影印費	檢查記錄表	0.5	張	2,000	1000	

	家長回條	2	張	1,000	2,000		
	口腔衛生問卷	0.5	張×份	$2 \times 1,800$ $= 3,600$	1,800		
	講座宣傳單	2	張	1,800	3,600		
	衛教宣導資料	2	張	1,000	2,000		
	衛教手冊	10	本	300	3,000		
小計						13,400	
保險費	保險費用	61	人×天	$48 \times 5$ $= 240$	14,640		
小計						14,640	
其他	講座摸彩獎品、雜支					5,000	
總計						364,567	

計畫經費總計	364,567
--------	---------

(二) 經費來源：

經費來源	金額	百分比
隊員自行負擔 (隊員每人繳交 3200 元)	153,600	42.1%
高雄醫學大學學務處課外活動組 學輔經費	28,000	7.7%
各廠商及單位 (部分耗材、器材費)	22,967	6.3%
預計基金會募款所得	100,000	27%
高雄醫學大學牙醫學系總校友會	60,000	16.5%
總額	364,567	100%

## 陸、活動剪影



與國小學童大合照



國小校園塗氟 (由隨隊醫師協助)



幫國小學童口腔檢查



刷牙實作教學 (搭配牙菌斑顯示器)



衛教魔法書教學



社區講座



家訪陪長輩聊聊天



家訪跟居民說明口腔保健知識

## 柒、贊助資訊

高雄醫學大學牙醫學系口腔衛生服務推廣隊，自民國 69 年成立迄今已超過四十多個寒暑，走遍台灣中南部及東部地區，從都市到鄉間、從山區到沿海都有我們的足跡。因為老師們的悉心指導、醫師們不計辛勞的鼎力配合，以及同學們的服務奉獻精神，才使我們延續至今。其中，各界人士的熱心支持也是我們延續下去的動力！

希望能讓資源「供給端」的愛心人士及企業家們，與「執行端」的我們接軌，讓我們透過真實的服務盡善高雄醫學大學的社會責任(USR)，更以永續發展的模式(SDGs)，共同服務偏鄉地區。喚起國人重視弱勢團體，以及偏遠地區醫療資源不足之現況，相信口衛隊的服務精神，與大家的熱情與愛心，會隨著我們每一年出隊，散播到台灣的各個角落！

### (一) 預期效益

預計出隊服務對象約偏鄉 550 名國小學童及其家長、及社區民眾約 2000 名，有助於塑造貴企業或貴單位的社會公益形象。

### (二) 贊助方式

- 物資贊助（潔牙用品，口腔保健用品、或其他獎品供抽獎用）
- 經費贊助

### (三) 回饋方式

- 感謝狀
- 出隊手冊捐款芳名錄
- 出隊名牌
- 衛教傳單等平面文宣
- 社群官網曝光
- 旗幟（由貴企業提供）

## 捌、 匯款方式

郵局代號：700

存簿帳號：0041721 0039714

戶名：高雄醫學大學口腔衛生推廣服務隊陳芃君

## 玖、 聯絡方式

如果您需要進一步瞭解與贊助活動相關的訊息,竭誠歡迎隨時與我們聯繫!

- 聯絡人：第四十三屆口腔衛生推廣服務隊隊長 牙醫系三年級 陳芃君
- 行動電話：0911007839
- E-mail：kmu43oralteam@gmail.com
- 臉書粉專：高雄醫學大學口腔衛生推廣服務隊  
<https://www.facebook.com/KMUoralteam>

## 附件一、贊助文宣

### 高醫牙醫43屆口衛隊

2023 寒假嘉義大出隊

## 贊助芳名錄

在籌備 2023 口衛隊寒假嘉義大出隊的過程，除了有老師及醫師們不計辛勞的鼎力配合，以及同學們的服務奉獻精神，更是因為背後有一群愛心人士們的熱心支持，讓 2023 寒假嘉義大出隊得以順利成行。感謝資源「供給端」的愛心人士及醫師們，與「執行端」的我們接軌，讓我們走出教室與課本的框架，透過真實的服務盡善高雄醫學大學的社會責任，更以永續發展的模式(SDGs)，共同服務偏鄉地區。喚起國人重視弱勢團體，以及偏遠地區醫療資源不足之現況。在這個寒假，在口腔衛生教育上貢獻自己的一份心力！一起把知識、溫暖與愛帶回「嘉」！高醫牙醫第 43 屆口衛隊全體在此致上最深的謝意！謝謝您們！

- 高醫牙醫系總校友會
- 舒活牙醫聯盟
- 奧森牙醫聯盟
- 財團法人張榮發基金會
- 財團法人全聯樺圓夢社會福利基金會
- 財團法人嘉義市福添福社會福利基金會
- 高露潔Colgate



Thank  
You

Lots of love,  
KMU 43RD ORAL TEAM

▲ 2023 寒假嘉義大出隊 出隊手冊之贊助芳名錄



高醫牙醫口衛隊  
2023寒假嘉義大出隊

一起在這個寒假將愛與溫暖帶回「嘉」！

Love. Warm.



感謝

張榮發慈善基金會 X 山川富公司

張榮發慈善基金會媒合廠商山川富公司，提供高醫牙醫口衛隊400頂品質優良的全新毛帽。本隊於1/15-1/19前往嘉義出隊服務，透過實際走入偏遠地區小學及社區，在推廣口腔衛生教育的同時，也將毛帽贈送嘉義縣5間國小（包含景山國小、南興國小、下楨國小、好美國小、網寮國小）的所有學童。在這個寒冷的天氣，將愛心人士們對社會的善意與溫暖傳遞到每一個角落！



KMU 43RD ORAL TRAM X. ALL WE CARE ABOUT IS YOUR SMILE:))

▲ 2023 寒假嘉義大出隊 張榮發慈善基金會 X 高醫牙醫口衛隊 文宣報導

## 附件二、衛教手冊

我們參閱了很多統計報告，包含衛福部 111-115 年國民口腔健康促進計畫第二期、世界衛生組織(WHO)針對口腔癌以及齲齒經驗指數的報告，最後統整出四大衛教宣導目標並製作全新的衛教手冊。



# 目錄 Content



## 我們是誰？

高醫牙醫口衛隊簡介



## 保護牙齒5部曲

- 定期口腔檢查
- 潔牙觀念  
(貝氏刷牙法、漱口水及牙線使用)
- 均衡飲食
- 氟化物的使用
- 如遇外傷，恆牙牙齒掉了怎麼辦？



## 牙科知識充電站

- 牙周病
- 口腔癌

## 緣起與理念

高雄醫學大學牙醫系口腔衛生推廣服務隊(簡稱高醫口衛隊)成立於民國68年,自成立以來秉持著「致力推廣口腔衛生保健的正確知識」的理念,於學期平日至市區小學、育幼院推廣口腔衛生知識,更於寒暑假深入缺乏醫療資源的偏鄉進行出隊服務。

我們是誰？

# 高醫牙醫口衛隊

KMU Oral Team

## 關於第43屆

邁入第43屆的我們,嘗試做些突破性的轉型與改變,包含設計全新衛教內容,發展深耕型出隊服務模式。也榮獲中華牙醫學會111年口衛隊觀摩競賽第一名的殊榮,未來將繼續努力,推廣口腔衛生教育2.0!

**"All we care about is your SMILE!"**

這是第43屆的精神口號,我們希望口衛隊不只傳遞口腔衛生知識,更期望透過雙向交流互動,在後疫情時代,重新建立起人與人之間的連結。讓大家都擁有一口美麗健康的牙齒,更能笑出一抹燦爛自信的笑容,把得到的歡樂、溫暖與愛,感染周遭更多人!

Email: kmu43oralteam@gmail.com

Facebook: 高雄醫學大學口腔衛生推廣服務隊

Instagram: kmuoralteam



Facebook



Instagram

## 要怎麼照顧寶貝的牙齒

### 為什麼要保護乳牙？

- 咀嚼,對兒童來說非常重要,咀嚼食物,消化吸收。
- 美觀,有些孩子因為前牙的齲齒,導致不美觀,影響生活。
- 發音,牙齒具有輔助發音的功能。
- 空間維持器,如果乳牙早失,旁邊兩個臨牙倒過來導致間隙喪失,極大可能影響恆牙的萌出,以及萌出的時間、方向都可能出現問題。

## 保護牙齒5部曲

### 1 長牙就要立即看牙

-每6個月至牙醫院所口腔檢查

### 2 正確潔牙

- 餐後及睡前要刷牙(睡前那次最重要)
- 年齡有別的潔牙技巧與父母協助潔牙方式,如表一:

表一:

年齡	刷牙方式	父母(家長)協助潔牙的方式	搭配
0~3歲	水平來回刷	家長負責潔牙(紗棉布/牙刷)	• 使用牙線(棒) • 含氟牙膏(1000ppm以上)(如圖一) • 塗氟
3~6歲	水平來回刷	小朋友刷1遍,家長再完整刷1遍	• 使用牙線(棒) • 含氟牙膏(1000ppm以上)(如圖二) • 塗氟
6~9歲	學習貝氏刷牙法	小朋友刷1遍,家長加強重點(恆牙大臼齒及門齒)	• 使用牙線(請家長協助) • 含氟牙膏(1000ppm以上) • 含氟漱口水 • 高濃封劑
9~18歲	貝氏刷牙法	小朋友自己刷,家長監督	• 使用牙線 • 含氟牙膏(1000ppm以上) • 含氟漱口水 • 高濃封劑

●小叮嚀:若擔心0-3歲幼童刷牙過多牙膏,可於刷牙後使用潔淨紗布擦拭牙齒,可減少誤食情況  
資料來源:衛生福利部

### 貝氏刷牙法:



比讚、握筆手勢 刷毛與牙齒至45度 每次2-3顆來回刷約10下



咬合面用畫圈方式刷 後牙內側橫向短距離刷 前牙內側牙刷牙成直的刷

### 牙線的使用:



資料來源:健康醫療網

### 牙刷的選擇:

- 刷頭小:刷頭約兩顆牙的長度
- 刷毛軟:刷毛太硬易傷害牙齦,太軟刷不乾淨
- 刷柄易握:拿起來舒服即可
- 放置於空氣流通處、約3個月更換一次牙刷,避免細菌滋生

### 3 均衡飲食習慣

- 多吃蔬果,少吃甜食及含糖飲料
- 不要與他人公用餐具或吹涼食物(避免口水互相接觸)



### 4 氟化物使用

為什麼要使用氟化物？

### 預防蛀牙！

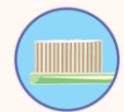
氟化物的好處:

- 增加牙齒對酸的抵抗
- 保護琺瑯質、減少牙齒鈣質的流失
- 抑制牙菌斑生長



### 氟化物的種類

- 含氟牙膏  
\*各年紀含氟牙膏的使用量如右圖  
→ 使用1000ppm以上之含氟牙膏
- 含氟漱口水  
→ 漱1分鐘,漱後30分鐘內不進食
- 氟錠、氟鹽(\*兩者不可同時使用!)
- 塗氟  
→ 到診所交給專業的牙醫師操作  
→ 衛生福利部補助未滿6歲兒童每半年免費塗氟一次



0-5歲含氟牙膏使用量約為米粒大小(約0.1g牙膏量)



5歲以上含氟牙膏使用量約為豌豆大小(約0.25g牙膏量)



使用氟化物會不會氟中毒呀？

20公斤的小朋友,要一次把2/3條的牙膏吃掉才有上吐下瀉等輕微氟中毒的腸胃道症狀。正常刷牙是不可能一次擠到那麼多牙膏!塗氟用量也是由專業醫師控制喲!



### 5 如遇外傷,恆牙牙齒掉了怎麼辦?

- 盡快找到掉落的牙齒
- 將牙齒放置於冰牛奶、生理食鹽水或口中浸泡(冰牛奶可以保護牙齒表面細胞,讓存活率增加)
- 馬上到牙科院所治療

\*如果脫落的是乳牙,則不需保留乳牙

## 站電

## 牙科知識

### 牙周病

#### 牙周病的成因

- 牙周的發炎牙菌斑是罪魁禍首!
- 牙結石、咬合傷害是主要幫兇!
- 吸菸是危險因子!

#### 牙周病多可怕?

- 牙周疾病會導致動脈硬化，心肌梗塞，腦中風，老人性肺炎，新生兒體重不足及早產，骨質疏鬆等

#### 研究指出

牙周定患者比沒有牙周病的人 **高出19%** 的可能性會得到心血管疾病  
糖尿病患得到牙周病的機率是一般人的 **三倍!** 圖片來源: 衛生福利部



牙齦炎 輕度牙周病 中度牙周病 重度牙周病

#### 牙周病的預防

- 定期口腔檢查與潔牙 (利用牙線及牙間刷加強清潔)
- 維持良好的口腔衛生
- 避免危險因子 (吸菸是導致牙周病主要的危險因子!)
- 維持均衡飲食，多吃蔬果少吃甜食

最近牙齦都腫痛痛的，刷牙的時候還會流血，朋友都一直嫌我嘴巴臭臭的，我是不是生病了?



根據衛生福利部調查結果，民國110年癌症十大死因，口腔癌高居第六名，更是我國男性癌症發生率和死亡率排名第四名!

## 口腔癌



#### 口腔癌 3 致病因子

- 酒精 (Alcohol)
- 檳榔 (Betel nut)
- 香菸 (Cigarette)

你聽過ABC123嗎?

若同時有喝酒、抽煙、吃檳榔的習慣，得到口腔癌的機率比一般人 **高123倍!**



#### 口腔癌的前兆

如看到與圖片相似的異狀，請盡速就醫，讓醫師協助您!

- 白斑 (稍微凸起)
- 紅斑 (不同於口內顏色)
- 慢性潰瘍(嘴破)超過兩個星期
- 張口困難，開口度無法超過三指(約四公分)
- 口內腫塊或有糜爛的區塊



國民健康署補助50歲以上嚼檳榔(含已戒檳榔)或吸菸民眾及18歲以上嚼食檳榔的原住民  
**每2年1次免費口腔癌篩檢**

## 高雄醫學大學牙醫學系第 43 屆口腔衛生推廣服務隊

系主任：陳玉昆 醫師

指導醫師：王文岑 醫師

隊長：陳芃君

副隊長：李柏緯

衛教組長：蘇筠涵 邱怡禎

衛檢組長：林宥玳 林瑋琪 陳冠廷

課程組長：李之茵 陳昱維

生活組長：林承翰 林瑞琦

器材組長：柯政維 詹悅誠 沈榆倫

活動組長：葉庭嘉 蕭雲澤 郭彥呈

公務組長：葉聿軒

文宣組長：鐘梓云 林彥均