

# 桃園市桃園區會稽國民小學 110 學年度健康促進學校計畫—學生正確潔牙比賽

## 一、正確潔牙方式

◎貝氏刷牙法的詳細方法與步驟為下：

1. 牙刷的正確握法為拇指前伸，刷柄保持水平。刷上顎牙齒時，刷毛朝上；刷下顎時，刷毛朝下。
2. 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，刷毛與牙齒呈 40~60 度角，涵蓋一點點牙齦，同時將刷毛向牙齒輕壓，使刷毛的側邊也能接觸牙齒。
3. 牙刷定位後，開始作短距離的水平運動，兩顆、兩顆牙前後來回刷約 10~15 下。
4. 牙時張大嘴，看到上排右邊最後一顆牙。然後由右後方頰側開始，刷到左邊頰側；然後左邊咬合面、左邊舌側再回到右邊舌側，然後右邊咬合面。如此循序的刷，便不會有遺漏。
5. 刷完上顎牙齒後，下顎牙齒也是相同順序，亦即由右邊開始，也在右邊結束。
6. 刷咬合面的，也是兩顆兩顆牙，來回地刷約 10 下。
7. 清潔牙齒時先以牙刷作大範圍清潔，清除牙面及咬合面食物殘渣，但牙縫則是牙刷無法清到的部位，因此接下來需要使用牙線作牙縫的細部清潔。
8. 刷牙時需用軟毛牙刷輕輕、慢慢刷，不可太過用力，以免造成牙根磨損或牙齦萎縮。

參考影片：貝氏刷牙法 <https://youtu.be/mkXi-eVpS2U>

◎牙線的使用方法：<https://youtu.be/J0WBGVuTBYE>

## 二、潔牙比賽方式

1. 參賽人員：三至五年級各班先進行初賽，選出潔牙代表 2 名，代表班級比賽。
2. 報名日期：111/03/01~111/03/07 至衛生組報名。
3. 比賽時間：111/03/17(四)12:20~13:30
4. 比賽地點：禮堂
5. 評分項目：

(1)刷牙手勢	10%
(2)牙刷角度	10%
(3)刷牙順序	20%
(4)牙刷握法	10%
(5)潔牙後清潔情形	50% (利用牙斑菌顯示劑顯示潔牙程度)
6. 自備物品：牙刷、牙膏、漱口杯(2 個)。
7. 獎勵內容：各學年選出優勝 5 名，並於學生晨會公開頒發獎狀及獎品。
8. 經費概算：由健康促進相關計畫項下支應
9. 本計畫陳 校長核准後實施

承辦人 衛生組 邱郁玲

學務主任

學務處  
主任 陳威廷

會計主任

校長

教務主任

教務處  
主任 唐蓉芳

總務主任

總務處  
主任 翁國元

輔導主任

輔導室  
主任 賴淑芬

會稽國民小學  
校長 羅仕然

會計室  
主任 張蘭玉

桃園市會稽國民小學 110 學年度健康促進學校計畫—學生正確潔牙比賽報名表

班級	姓 名	名次	備註	班級	姓 名	名次	備註
3 年 1 班				4 年 4 班			
3 年 1 班				4 年 4 班			
3 年 2 班				4 年 5 班			
3 年 2 班				4 年 5 班			
3 年 3 班				4 年 6 班			
3 年 3 班				4 年 6 班			
3 年 4 班				5 年 1 班			
3 年 4 班				5 年 1 班			
3 年 5 班				5 年 2 班			
3 年 5 班				5 年 2 班			
3 年 6 班				5 年 3 班			
3 年 6 班				5 年 3 班			
4 年 1 班				5 年 4 班			
4 年 1 班				5 年 4 班			
4 年 2 班				5 年 5 班			
4 年 2 班				5 年 5 班			
4 年 3 班				5 年 6 班			
4 年 3 班				5 年 6 班			