

本 方 案 由 衛 生 福 利 部 運 用 菸 品 健 康 福 利 捐 支 應

「國小學童含氟漱口水防齲二年計畫」

107 年度漱口水執行手冊

手冊請交由 貴校護理師保管使用

指導單位：衛生福利部

主辦單位：社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會

承辦單位：22 縣市牙醫師公會

協辦單位：全國參與計畫之公私立小學

校護您好：

本手冊為 107 年度「國小學童含氟漱口水防齦二年計畫」之執行手冊。希望能提供您與 貴校，漱口水計畫相關的資訊與聯絡網，用以指導學童使用漱口水。

★配送品點檢表

NO	項目與執行內容	送達日	保存點
1	1. 含氟漱口水執行手冊 2. 107 學年度新生家長同意書 3. “學校含氟漱口水防齦計畫” 宣導單張(107 學年度新生使用)		
2	1. “從小保護牙，老來不缺牙”宣導單張(提供全校學生)(另外配送)。 2. 5 片”口腔衛教宣導動畫 DVD”(另外配送)。		
3	含氟漱口水配送		
	<u>第一次配送</u> ，於 107 年 5 月中旬，配送量為 106 學年下學期 5 週及 107 學年上學期 9 週，共 14 週。本次配送所含之配件請於 107 學年度上學期開學後使用，請勿提前使用。 ● 106 學年度下學期第 16 週-20 週(共 5 週適用量)。 ● 107 學年度上學期第 1 週-第 9 週(共 9 週適用量)。 ● 107 學年上學期使用之配件，每班 1 個公杯與 30 個小量杯，「使用方法及勿吞」警示貼紙(黏貼於公杯)。		
	<u>第二次配送</u> ，預計於 107 年 9 月上旬，本次配送為 107 學年度上學期第 10 至 21 或 22 週的適用量，約為 12 週(本次配送不含配件)。		
	<u>第三次配送</u> ，預計於 107 年 11-12 月(共 14 週適用量)，並可用至 108 年 5 月。本次配送所含之配件請於 107 學年度下學期開學後使用，請勿提前使用。 ● 107 學年下學期使用之配件，每班 1 個公杯與 30 個小量杯，「使用方法及勿吞」警示貼紙(黏貼於公杯)		

備註：

- 1：本年度配送之漱口水使用時間為 106 學年度下學期 5 月底至 107 學年度下學期 5 月中旬。
如尚有前一年度未開封漱口水，在有效期限內(約 18 個月)可繼續使用，學校人員及教師亦可使用，或提供有缺漱口水之學校使用。
- 2：為避免學校使用漱口水期間中斷，請 貴校簽收每次配送之漱口水，使計畫順利推行。
- 3：漱口水配送數量依教育部公告學生數計算配送。

點收漱口水，輕鬆四步驟

一、清點數量、配件

- 打開紙箱，依手邊的簽收單數量清點漱口水瓶數。
- 確認公杯、量杯（每條 30 個）、公杯貼紙數量是否足夠。找不到配件嗎？
 1. 注意紙箱外盒印有「有配件」或「無配件」兩種。
 2. 107 年度會隨 5 月、11-12 月底兩次配送，隨漱口水裝箱出貨。

二、檢查漱口水

- 保存期限約 18 個月 (1.5 年)。
- 請於光線(燈光)充足之處目視檢查，若發現漱口水中有任何雜質或異狀，請依漱口水異常處理方式與回報，由全聯會協助後續相關事宜。

三、妥善保管漱口水

- 保管在乾淨乾燥陰涼、學童無法取得之處。

四、管理庫存

- 「先進先出」，先使用保存期限較短的漱口水。
- 漱口水及配件(公杯、量杯)庫存較多或缺少之情形可經由該縣市之校護網絡進行調轉。

目 錄

壹、本計畫目的.....	1
貳、含氟漱口水實施內容.....	2
參、含氟漱口水實施方法與校方協助事項.....	5
漱口水預防誤吞及誤吞處置作業須知(Ver.107).....	8
含氟漱口水異常處理及通報作業須知(Ver.107).....	9
含氟漱口水異常回報表(Ver.107).....	10
含氟漱口水異常處理及通報作業須知(Ver.107).....	11
家長同意書.....	12
常見 Q&A.....	13
肆、附錄.....	17
學校含氟漱口水防齲計畫宣導單張.....	17
從小保護牙，老來不缺牙宣導單張.....	19
伍、國小學童含氟漱口水執行監測流程及說明.....	21

備註：

★本手冊與相關表格，均可由「牙醫師公會全國聯合會」網站下載。

★位址：<http://www.cda.org.tw> or 搜尋「牙醫師公會全國聯合會」即可。

★資料路徑：口腔衛生->政府單位專案計畫->**107 年度國小學童含氟漱口水防齲計**

畫相關資料下載。

壹、本計畫目的

1993 年衛生署「衛生白皮書」中提出口腔保健四大工作要項：推廣氟化物的使用、推廣餐後潔牙、攝取保持牙齒健康的飲食、定期口腔檢查。

依據此四大工作要項，中華民國牙醫師公會全國聯合會在 1992 年開始推廣國小學童校園餐後潔牙運動，透過各地方牙醫師公會的熱心牙醫師們主動進入校園教導老師、校護貝氏刷牙法及牙線操作，再由老師、校護教導學校的學童。

中華民國牙醫師公會全國聯合會從 1997 年開始，在衛生署的指導下，開始展開校園含氟漱口水推廣計畫，到了 2002 年已完成全國 196 萬名學童全面參加此漱口水預防蛀牙計畫，爾後每年學童參與率均達 9 成以上，估計每人每年花費僅需新台幣 16 至 18 元。

依據 2000 年衛生署臺灣地區 6~18 歲人口之口腔狀況調查報告中指出，參加國小學童校園含氟漱口水活動的學生，依參與學期數來區分與其齲齒盛行率的相關性為：未參加者 85.89%，參加一年（二學期）為 85.95%，參加二年（四學期）為 83.48%，參加三年（六學期）為 68.99%，其結論為含氟漱口水計畫在學校推行與齲齒之減少呈現有意義之差別，但要參加超過 6 學期才有顯著差異。

學校含氟漱口水計畫（school-based fluoride mouth-rinsing program）是目前世界各國廣泛作為預防齲齒的措施，且其效果已被世界各國證實（黃耀慧、陳秀賢、姚振華、鄭信忠，2007）。學校含氟漱口水計畫在人力、物力及財力上皆具有經濟效益（中華民國兒童牙科醫學會，1997），美國國家牙科研究院（National Institute for Dental Research, 1999）也認為學校含氟漱口計畫是一項理想的公共衛生措施，值得推廣，並且提出以下幾項優勢（引用：黃耀慧、陳秀賢、姚振華、鄭信忠，2007）：

- （一）在歐美已實行多年，且具研究實證。
- （二）適合團體使用。
- （三）所需資材簡單且費用便宜，符合經濟效益。
- （四）過程簡單，孩童易學習及使用。
- （五）操作時間短，不會影響正課。
- （六）不需專業人士，短期訓練即可實行。

貳、含氟漱口水實施內容：

一、目的：藉由國小學童含氟漱口水計畫之實施，以降低學童齲齒罹患率。

二、時間：全程計畫自民國 107 年 5 月份第一次配送開始，於學期中每週一次固定時間實施。

三、對象：全國公私立國小一年級至六年級所有學童，經家長同意後為之，全國 2,660 校共 1,146,679 名學童(教育部 107.1.31 公告資料)。

四、漱口水配送：

第一次配送：配送時間為 5 月份，本次配送含 106 年度下學期第 16 至 20 週之適用量(5 週)，及 107 年度上學期第 1 至 9 週之適用量(9 週)，合計為 14 週。本次配送所含之配件為 107 年學年度上學期使用，請勿提前拆封使用。

第二次配送：配送時間為 9 月份，配送第 10 至 21 週(或 22 週，依實際上課週數調整)之適用量，共 12 週。本次配送不含配件。

第三次配送：配送時間為 11-12 月份，本次配送為 107 年度下學期第 1 至 13 週(或 14 週，依上學期實際上課週數調整)之適用量，共 14 週。本次配送所含之配件為 107 年學年度下學期使用，請勿提前拆封使用。

五、漱口水使用週數規劃表：

第一次配送(含配件)				第二次配送				第三次配送(含配件)			
106 年下學期		107 年上學期		107 年上學期(107-107 年)				107 年下學期(107 年)			
週	週間	週	週間	週	週間	週	週間	週	週間	週	週間
16	5/27-6/2	1	8/30-9/1	10	10/28-11/3	19	12/30-1/5	1	2/11-2/16	10	4/14-4/20
17	6/3-6/9	2	9/2-9/8	11	11/4-11/10	20	1/6-1/12	2	2/17-2/23	11	4/21-4/27
18	6/10-6/16	3	9/9-9/15	12	11/11-11/17	21	1/13-1/19	3	2/24-3/2	12	4/28-5/4
19	6/17-6/23	4	9/16-9/22	13	11/18-11/24	22	1/20-1/26	4	3/3-3/9	13	5/5-5/11
20	6/24-6/30	5	9/23-9/29	14	11/25-12/1	寒 假		5	3/10-3/16	14	5/12-5/18
暑 假		6	9/30-10/6	15	12/2-12/8			6	3/17-3/23	108 年計畫延續	
		7	10/7-10/13	16	12/9-12/15			7	3/24-3/30		
		8	10/14-10/20	17	12/16-12/22			8	3/31-4/6		
		9	10/21-10/27	18	12/23-12/29			9	4/7-4/13		

備註：

- 107 學年度上學期寒假時間及 107 下學期開學時間尚未公告確定。
- 107 年度上學期過年時間較早(2/2-2/10)，學期可能會提前至 21 週之情況。

六、物品：

(一)宣導品：

- 一年級新生家長/轉學生家長同意書(依教育部統計處人數)。
- 一年級新生家長「學校含氟漱口水防齦計畫」宣導單張(依教育部統計處人數)。
- 漱口水執行手冊(每校 1 份)。
- “從小保護牙，老來不缺牙”宣導單張(每位學童 1 張)(本年度另行配送)。
- 口腔衛教宣導動畫 DVD”(每校 5 片)(本年度另行配送)。

(二)內容物：

- 本次計畫擬採用 0.2%NaF，以透明密封瓶裝，每瓶 2,000cc 裝。
- 每學期配送乙次分裝工具(第一次(107 學年上學期)及第三次配送(107 學年下學期))，含每班一套(一個 500cc 公杯、30 個小量杯)。
- 隨分裝器具配送公杯「使用注意事項及勿吞」貼紙。
- 每一學童 10cc 量/次、計時器(每班請自行準備)、記錄表。
- 漱口水統一由健康中心校護保管於陰涼乾燥之處，並避免學童直接拿取。
- 含氟漱口水每週實施時，由校護或老師目測漱口水狀況後，分裝在每班一公杯內，再由老師分配給學童，並在老師的管理下統一使用。

七、品保：

- 主成份：百分之零點二的氟化鈉溶劑 (NaF)，其含量鑑定須依據中華藥典第八版規格及檢驗方式，含量範圍依規定須為標示含量的加減百分之十範圍內。PH 值 5 以上。
- 漱口水除含有主要成份 NaF 外，含有增加口感及味覺的其它成份，如 Sorbitol O.L、Lemonlessend Fine C、Citric Acid...等。防腐劑、著色劑、調味劑、香料、酒精之使用範圍、用量均符合衛生福利部食品藥物管理署編訂之「食品衛生管理法條文函釋彙編」之相關規定。鄰苯二甲酸二異癸酯(Di-isodecyl phthalate, DIDP)、鄰苯二甲酸 2-乙基己基酯(Di-(2-ethylhexyl) phthalate, DEHP)、鄰苯二甲酸二辛酯(Di-n-octyl phthalate, DNOP)、鄰苯二甲酸二異壬酯(Di-isononyl phthalate, DINP)、鄰苯二甲酸二丁酯(Di-n-butyl phthalate, DBP)及鄰苯二甲酸丁基苯酯

(Butyl benzyl phthalate, BBP)檢測值，低於衛生福利部藥物食品管理署公布「降低食品中塑化劑含項之企業指引(100.10 版)」-企業監測塑化劑指標值中食品類別「飲料」之標準。

- 生產前經專家會議確認漱口水規格與執行項目。
- 生產查廠：查驗環境衛生、生產流程管理。
- 每一批號漱口水於配送之前均須抽驗。抽驗數量為每 5,000 瓶送檢 5 瓶，由合約廠商自檢 3 瓶、全聯會送合格檢驗單位 1 瓶、廠商送另一合格檢驗單位 1 瓶，共三方檢驗，送檢合格後，始能配送至各學校。
- 每一批號漱口水均經過：氟化物等主成分、塑化劑、生菌、黴菌、PH 值抽驗。
- 送達學校後至少有一年有效使用期限。
- 外包裝加註產品規格與清楚的警語，避免誤用。
- 本漱口水不含有害環境之添加物，若漱口水存放過期，可直接倒至水槽中。

參、含氟漱口水實施方法與校方協助事項：

一、學校衛生單位及校護方面：

(一)漱口水實施流程：

- 由各校選訂恰當統一時間(建議於①早自習或②課間活動或③餐後)，使用含氟漱口水，為確保漱口水氟化物防齦的有效性，漱口後 30 分鐘內不可飲食或以清水漱口。
- 餐後潔牙建議使用含氟量達 1,000ppm 以上之含氟牙膏。
- 各校務必於選定日期實施漱口水，以避免混亂，如遇到放假日請於隔日補行實施。
- 對於每週一次含氟漱口水之實施，如有因公務或私假，未能執行者，請校護集中補作。

(二)流程：

- 1、於新學期的第一或第二週，安排全體師生觀看口腔衛教宣導動畫 DVD(本計畫配送到校之宣導短片)，並著重於新生學童、新進教師、校護人員，使其瞭解本計畫之目的與施作流程。
- 2、指導與協助各班參加漱口水防齦計畫。
- 3、於每週進行漱口水實施作業，並依各班學生數發放，並請各班老師監控漱口水使用狀況及記錄表填寫。
- 4、於每週由校護進行含氟水漱口實施情況之督導，與彙整參與漱口人數及缺席名單，並妥善保管記錄表。

(三)品保：

- 含氟漱口水應由校護統一管理與集中存放於陰涼處，並採「先進先出」之使用原則(漱口水保存期限至少一年)，於實施當日確實點發漱口水。
- 每週實施當日，由校護目測漱口水狀況後，依各班學生數分裝於公杯內，並通知各班級任老師，以利取水及實施之作業。

(四)其他事項：

- 於每學期彙整各班學童未參與漱口水計畫之原因，並記錄存檔。
- 配合牙醫師到校指導及填寫指導報告書。

二、學校老師方面：

(一)作業事項

- 家長通知單的發放及回收，請於漱口水實施前一週發放。
- 於每一學年新學期開始分發「**學校含氟漱口水防齲計畫**」宣導單張、「家長同意書」予一年級新生家長(外文版之宣導單張請學校視需求，可於牙醫師公會全國聯合會官網下載：
http://www.cda.org.tw/cda/oral_cavity_detail.jsp?ocid=164)。
- 回收家長同意書，確認家長參與意願，並將各班不願意參與計畫之名單與原因彙整，提送校護統一管理。
- 每週一次向校護領取漱口水及記錄表。
- 每週一次督導班上同學實施漱口水(或配合義工媽媽執行)。
- 每週漱口水計畫結束後，提送記錄表給校護。

(二)實施流程：

1. 只需記錄學生『缺席』情形於漱口記錄表上(請參酌第三項)。
2. 正式實施漱口水前，為確保學生學會如何正確的漱口，以達到真正預防齲齒的功效，並向學生說明含氟漱口水計畫的意義，建議先排定練習漱口水日期。
3. 練習漱口水日期，建議於正式實施漱口水的前一天，以白開水漱口；於漱口過程中，由老師先向學生說明漱口水的要點及注意事項，然後請老師先示範，最後發令讓學生一起漱口，並依老師的手勢停止，再吐出。
4. 不願意參加之學童，亦請其用白開水代替。
5. 老師向學生說明漱口的要點及注意事項：
 - (1) 請學生先將鼻涕擤乾淨，避免漱口時呼吸不順暢。
 - (2) 發給每位學生一份漱口水及一張紙巾，老師亦自備一份。
 - (3) 漱口水不可吞食(若吞食請依誤吞作業須知處置)。
 - (4) 老師要學生將漱口杯放在嘴邊，老師按下碼表說「開始」，學生就將漱口水倒進口中，並用力來回漱動。
 - (5) 漱口時間為一分鐘，漱口時「閉住牙齒、用力漱口」，將口內的漱口水充份用力地「上上、下下、左左、右右」來回漱動，讓漱口水可以完全清潔到每一個牙面及牙間縫隙。直到老師說「停」，學生即停止漱口，並將口中的漱口水吐在原來裝漱口水的小杯中，並用紙巾拭嘴。
 - (6) 在學生進行漱口時，老師要監督學生是否確實漱口，學生若

只是搖頭晃腦或沒有充份用力漱口，請給予糾正。

(7) 用過的漱口水及紙巾，以大塑膠袋或垃圾筒統一收集後丟棄。

(8) 漱口後 30 分鐘內請勿飲食或以清水漱口。

(三)填寫漱口水記錄表注意事項(如下表)：

1. 請將未參加本計畫之同學(例：未獲家長同意者)之欄位畫掉；有參加但當週末執行之學童，於表格上打「X」。
2. 範例如下：

記錄表
實際漱口日期

上
年 學期
下

	姓名	座號	週	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計週數
			月/日	4/7	4/14	4/21	4/23																	20
1	王小明	20																						
2	王小華	21				X	X																	
3	王大寶	22																						
4	張 三	25																						
5	張大同	26																						

突發事件的處理：每次使用之漱口水含氟量僅 9mg，即使全部誤食亦不致過量(氟化物的 Probable toxic dose (PTD)= 5mg/kg，因此對一個 20 公斤的兒童，其 PTD 為 100mg，約需超過 100c.c.之漱口水)，但仍應再三叮嚀不可吞食，倘有誤食或吞服，可給予一杯牛奶以減緩氟之吸收，若有不適症狀(如：噁心、嘔吐、腹痛等)，應通知鄰近醫院作進一步處理。

國小學童含氟漱口水防齲計畫

漱口水預防誤吞及誤吞處置作業須知(Ver.107)

預防誤吞

1. 由老師宣導預防誤吞與誤吞處置，於施行前再次加強宣導。
2. 施行時老師務必於現場控管，必要時採取口令動作施行。
3. 漱口水由老師統一管理(存放教室時)，並放置於學童不易取得之陰涼處。
4. 漱口水瓶身標示警語貼紙。

誤吞處置/流程

1. 大量誤吞含氟漱口水之學童(20 公斤的學童一次喝 100c.c.，以此類推)。
2. 小量誤吞(10c.c.)。

誤吞時之處置(由老師或校護協助處理)

1. 瞭解誤吞狀況(大量誤吞或小量誤吞)。
2. 發生誤吞時由老師協助給予誤食學童飲用牛奶(200ml 以上)，以減緩氟化物之吸收。
3. 協助安撫情緒及持續追蹤學童身體狀況。

大量誤吞

1. 回報校護與紀錄。
2. 送往鄰近之醫院做進一步處置。
3. 通知學童家長，及後續追蹤。

小量誤吞(10c.c.)

1. 回報校護與紀錄。
2. 關心學童身體狀況，若有不適依大量誤吞處置。

通報

1. 通報所屬縣市牙醫師公會。
 2. 通報牙醫全聯會並述明狀況，以利後續處理。
- ※通報專線：02-25000133

協助

由縣市公會口衛主委協助瞭解，並配合全聯會協助處理及關心學童。

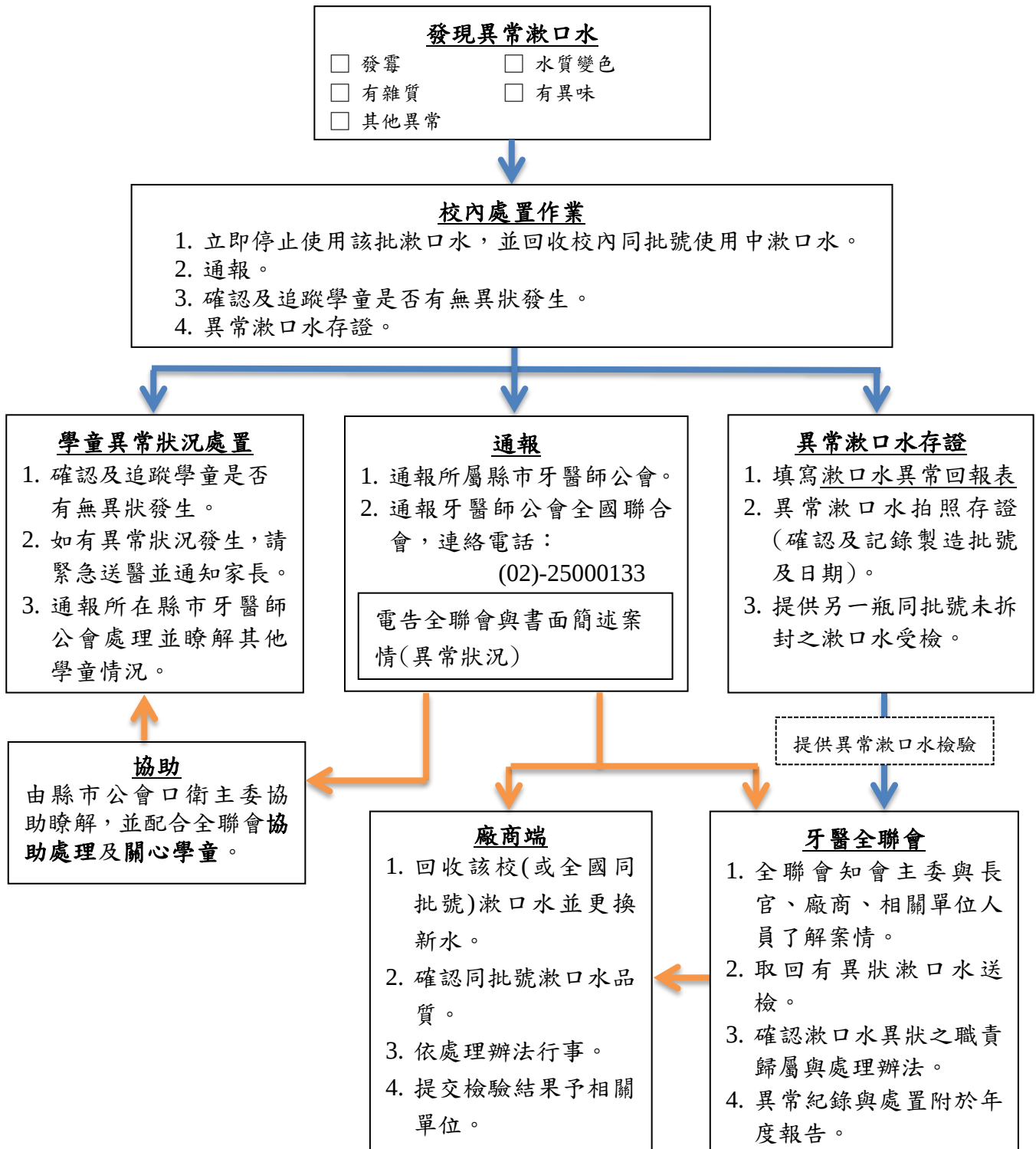
1. 通知含氟漱口水生產廠商。
2. 提採樣檢驗(報告)結果。
3. 處置結果回報衛生福利部。

1. 案件紀錄。
2. 知會口衛主委及相關人員。
3. 誤吞紀及處置紀錄附於年度報告。

國小學童含氟漱口水防齦計畫

含氟漱口水異常處理及通報作業須知(Ver.107)

當校護或老師發現未拆封之漱口水出現異常(有雜質、發霉、水質變色或異味等)時，請立即停止使用該批漱口水，並進行相關通報作業，如下：



國小學童含氟漱口水防齦計畫

含氟漱口水異常回報表(Ver.107)

當發現漱口水異狀時，第一時間全面停用、確認學童健康後，請依表填寫及確認已完成步驟，以便牙醫師公會處理與追蹤。

基 資 本 料	縣市/校別：_____縣市_____國小 班級數_____班，學生數_____人	
聯 絡 人	姓名：_____ ☐ 護理師 ☐ 教師 辦公室電話：_____ / 手機：_____	
第 一 理 時 步 驟	1. ☐ 全面停用 2. ☐ 妥善保存異狀漱口水 3. ☐ 確認有無學童使用異狀漱口水，如身體不適請盡速送醫 4. ☐ 詳填異狀紀錄，異狀拍照(清楚拍出批號與異狀) 5. ☐ 聯絡牙醫師公會，配合處理	
保 存 與 管 理	1. 校護收貨時是否目視檢查： ☐ 是； ☐ 否 2. 校護開封前是否目視檢查： ☐ 是； ☐ 否 3. 有無告知導師開封前與使用 要目視檢查： ☐ 是； ☐ 否	1. 分裝方式： ☐ 健康中心統一倒入公杯，再由各班領回 使用； ☐ 每瓶分至各班使用； ☐ 其他 2. 遵守未用完之漱口水勿倒回原裝瓶內： ☐ 有遵守； ☐ 不確定 3. 環境乾燥乾淨陰涼，學童不易取得： ☐ 是 ☐ 否，簡述環境_____
異 常 漱 口 水 記 錄	1. 異狀漱口水批號：_____ 2. 有異狀漱口水共_____瓶，同一批號_____瓶 3. 製造日期：_____，開封日期：_____ 4. 異狀描述： ☐ 發霉 ☐ 有雜質(顏色： ☐ 黑； ☐ 白； ☐ 其他_____) ☐ 水質變色 ☐ 有異味 5. 是否有學童使用異狀漱口水： ☐ 否 ☐ 是(使用之班級數：_____班，使用之人數：_____人) 6. 是否有學童因而身體不適： ☐ 否 ☐ 是(人數：_____人)	

聯絡電話:牙醫師全聯會 02-25000133#252，傳真 02-25000126

該表請傳真牙醫師公會全聯會與您所屬縣市的牙醫師公會，以便即時為貴校處理！

★如有牙醫師到校複查異狀漱口水，請提供此表，並敬請協助，謝謝★

國小學童含氟漱口水防齲計畫

含氟漱口水異常處理及通報作業須知(Ver.107)

學校對於計畫有任何疑慮，可由資源得到協助：各校指導牙醫師、各縣市牙醫師公會。

牙醫師公會		相關政府單位	
牙醫師公會全國聯合會	02-25000133	衛生福利部	02-85906666
台北市牙醫師公會	02-23965392	台北市衛生局	02-27208889
高雄市牙醫師公會	07-3350350	高雄市衛生局	07-7134000
基隆市牙醫師公會	02-24272811	基隆市衛生局	02-24230181
新北市牙醫師公會	02-89613706	新北市衛生局	02-22577155
宜蘭縣牙醫師公會	03-9333077	宜蘭縣衛生局	03-9322634
新竹市牙醫師公會	03-5229762	新竹市衛生局	03-5355191
新竹縣牙醫師公會	03-5556255	新竹縣衛生局	03-5518160
桃園市牙醫師公會	03-4229450	桃園市衛生局	03-3340935
苗栗縣牙醫師公會	037-372662	苗栗縣衛生局	037-558080
台中市牙醫師公會	04-22652035	台中市衛生局	04-25265394
台中市大台中牙醫師公會 (原台中縣)	04-25260714		
彰化縣牙醫師公會	04-7113917	彰化縣衛生局	04-7115141
南投縣牙醫師公會	049-2224071	南投縣衛生局	049-2222473
嘉義市牙醫師公會	05-2833210	嘉義市衛生局	05-2338066
嘉義縣牙醫師公會	05-2316363	嘉義縣衛生局	05-3620600
雲林縣牙醫師公會	05-5334125	雲林縣衛生局	05-5373488
台南市牙醫師公會	06-3122908	台南市衛生局	06-6357716
屏東縣牙醫師公會	08-7239155	屏東縣衛生局	08-7370002
花蓮縣牙醫師公會	038-336595	花蓮縣衛生局	03-8227141
台東縣牙醫師公會	089-346839	台東縣衛生局	089-331171
澎湖縣牙醫師公會	06-9216511	澎湖縣衛生局	06-9272162
金門縣牙醫師公會	082-336986	金門縣衛生局	082-330697
氟化物防齲諮詢專線	0800-555-086		

國小學童含氟漱口水防齲計畫

家長同意書

親愛的家長您好：

根據調查顯示，台灣 5-6 歲孩童有七成以上罹患齲齒，兒童的口腔健康狀況不僅會影響其咀嚼、發音及美觀，甚至影響未來的生長及發育，需要特別重視。歐美於學校實施含氟漱口水計畫已行之有年，台灣亦自民 88 年開始正式推廣，並經實驗證實對齲齒之預防頗具成效。

為促進兒童口腔健康，衛生福利部運用菸品健康福利捐與各縣市牙醫師公會及學校合作，辦理「國小學童含氟漱口水防齲計畫」，在學期中提供全國國小學童，於學校的校護、老師及指導牙醫師督導下，每週一次以濃度 0.2% 之含氟漱口水充分漱口一分鐘，以預防齲齒。

本計畫的進行對於兒童口腔保健非常重要，參加者完全不需繳費，我們期望您能同意讓貴子弟參與這個有意義的口腔保健方案，若有特殊情況可隨時終止參與本計畫。此外，貴子弟仍應減少零食的攝取，養成飯後、睡前使用牙線及 1,000PPM 以上含氟牙膏刷牙的良好潔牙習慣，並定期接受牙醫師的診治，以確保貴子弟的口腔健康。

請您填寫回條後，由貴子弟交給導師。
謝謝您的合作

社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會 敬啟

家長回條

- ☐ 我同意我的小孩參加學校漱口水計畫
☐ 我不同意我的小孩參加學校漱口水計畫

原因(請簡述)：_____

您是學生的 ☐ 父親 ☐ 母親 ☐ 祖父母 ☐ 其他_____

學生姓名：_____就讀 _____國小 _____年 _____班 _____號

家長簽名：_____

日期：107年____月____日

本方案由衛生福利部運用菸品健康福利捐支應

常見 Q&A

一、國小學童含氟漱口水執行及氟化物使用，常見 Q&A：

1. Q：家長常問到，國小學童使用的含氟漱口水和一般市售家用漱口水有何不同？可以都用嗎？

A：學校使用的是特製的含氟量 900ppm 漱口水，因學童口腔黏膜較敏感，口感較溫和，清涼感和刺激性較低，每週使用一次。市售含氟漱口水含氟量約 250ppm，需每天使用。另有其他功能漱口水，請依醫師或產品指示使用。須注意不應讓學童依賴漱口水，誤認為常用漱口水便可減少潔牙次數。

2. Q：家長認為使用漱口水可能會有氟斑齒，不願意讓學童使用，該如何和家長說明？

A：氟斑齒主要發生在飲水中氟含量過高的地區，多數發生在八歲以前孩童身上。台灣地區的自來水經過調整沒有氟含量過高的疑慮，政府也沒有實施飲水加氟措施，因此生活中需要額外的氟化物來保護學童的牙齒。國小含氟漱口水、兒童牙齒塗氟、含氟牙膏等都是常見的推廣項目，而氟錠建議在牙醫師的指導下使用。如學童真的有氟斑齒，應向牙醫師諮詢專業意見。

3. Q：為什麼缺席的學童需要隔天補漱含氟漱口水，不漱的話效果會不好嗎？

A：氟化物需持續地長期接觸才能提供更好的防齲成效。偶爾一兩次的缺席雖不至於立刻導致齲齒的發生，但更希望藉此培養學童「口腔保健是一個自我健康管理、長期而規律的良好生活習慣」的概念，故希望學童能配合補漱。

4. Q：執行漱口水的時間一定要在午餐的餐後潔牙之後嗎？

A：只要是全校統一、每週固定一日、固定時間即可。因餐後潔牙後是午休，學童也暫時沒有飲水、飲食的需求，因此多數學校安排在該時段。

5. Q：漱口水使用完畢要如何處理？可以直接倒入洗手槽或馬桶嗎？

A：使用過的或是過期的漱口水，可直接倒入洗手槽或馬桶。若傾倒的量過大，可加水稀釋。

6. Q：每年使用完的瓶子和分裝工具可以直接回收嗎？

A：每學期收到新分裝工具後，即可處理上一學期的舊配件。空瓶、分裝工具均依資源回收分類處理。

7. Q：學童漱口時不小心喝了 10cc 含氟漱口水十分緊張，該如何處理？
A：10cc 漱口水不會造成氟中毒，學童的不安或身體不適多是平日告誡「漱口水不能喝下去」所引起的緊張，可給一杯鮮奶安撫學童情緒。
8. Q：學童誤吞了大量漱口水（100cc）以上，該如何處理？
A：請依「大量誤吞處理流程」即刻送醫及通報。如學童有噁心、嘔吐、肚子不舒服等反應，不論是催吐或是飲用大量鮮奶減緩不適症狀，都須依醫護人員指示進行。
9. Q：學校收到教育部轉函，有牙醫師到校監測的通知，監測要做哪些事項？
A：牙醫師到校監測是計畫的重要執行項目之一。每年從全國公私立小學中分層隨機抽出 10%學校(107 年約 266 校)，一般學校佔八成、偏遠學校佔二成。因計畫已十多年，少數學校可能被監測過兩三次。由熟知現行學校推動各項口腔保健政策的牙醫師到學校，了解學童使用含氟漱口水情形、回答學校提出的口腔保健問題。學校只要和縣市牙醫師公會連繫，確認執行漱口水的時間和日期。如希望牙醫師多停留指導學童餐後潔牙，可於聯繫時提出。
10. Q：學校收到教育部轉函，有中央及地方的教育單位、衛生單位和牙醫師到校訪視的通知，訪視要做哪些事項？
A：漱口水計畫到校巡迴訪視，由指導單位衛生福利部及執行單位牙醫師全聯會，邀集教育部國民及學前教育署、地方教育局衛生局、地方牙醫師公會及校護團體等單位，至國小訪視。訪視主要目的為了解學校推動口腔保健各項措施成效與執行困難點等，以及實地觀看學童進行潔牙、漱口水使用的熟練度與正確性。為多方互相了解溝通的良機，十分歡迎學校邀請家長代表一同參與，共同關心學童口腔保健健康。
11. Q：多餘的含氟漱口水可以讓學童寒暑假帶回家或給附設幼稚園的幼童使用嗎？
A：含氟漱口水配送量是依據學校的班級及學生數估算，讓學童攜回可能導致下一學期的庫存量不足，亦無法確實控管存放安全，建議僅在學校使用。本計畫僅補助至國小，因國小學童漱口技巧較佳不容易誤嚥誤吞，幼童已補助塗氟服務的防齲措施。

二、國小學童口腔保健，常見 Q&A：

1. Q：餐後潔牙需要牙膏嗎？為什麼早年推乾刷牙法，這幾年又說要用牙膏？

A：早年用乾刷牙法係因當時多數學校沒有建置足夠的洗手台，為簡便推行而建議使用乾刷牙法，目前多數學校已排除洗手台不足的窘境。刷牙請選用含氟量 1,000ppm 以上的牙膏，以達有效的氟化物防齲措施。

2. Q：發現低年級小朋友會多舔牙膏，應該怎麼避免？怎麼建議家長幫孩童選擇牙刷牙膏？

A：有些家長會為孩童選用氣味較香甜的兒童牙膏，雖接受度較高但也容易不自覺多吃牙膏，部分兒童牙膏含氟量僅 500ppm，氟濃度不足以防齲，建議和成人一樣可選用含氟量 1,000ppm 以上的牙膏。為避免兒童吞入過多牙膏和泡泡，低年級學童使用量每次是薄薄一層。牙刷選擇小頭、軟毛、握柄好握即可。

3. Q：學校怎麼使用牙菌斑顯示劑來指導學童潔牙？不小心吞下去會有問題嗎？

A：在學童練習潔牙時可佐用牙菌斑顯示劑，使用方法請依照產品指示。

方法一：刷牙前塗抹，讓學童自行刷乾淨染色齒，十分有成就感。

方法二：刷牙後塗抹，觀察潔牙死角和容易忽略的地方。學童已掌握潔牙技巧後，可改成 1~2 週使用一次複習即可。牙菌斑顯示劑是內含食用性紅色素的染色劑，使用時不小心吞入少量不會有影響。

4. Q：貝氏刷牙法需要換手嗎？哪裡可以找到示範影片？

A：有關口腔保健示範影片，隨漱口水計畫每校寄發 5 份，或可從牙醫師全聯會官網（www.cda.org.tw）上直接觀看。指導學童貝氏刷牙法不須刻意換手，以「順暢、確實清潔每顆牙齒」為原則，在學童因手或牙刷角度關係無法清潔死角時，再建議換手試試看。

5. Q：現在衛生福利部補助的學童口腔保健項目有哪些？

A：現行衛生福利部補助學幼童口腔保健項目，如下：

項目名稱	服務項目	說明
國小學童含氟漱口水防齲二年計畫	學期間每週一次在學校使用含氟漱口水	實施對象為全國公私立國小學童，經家長同意後實施
兒童牙齒塗氟保健服務	利用每半年一次塗氟預防齲齒。家長自行帶兒童至院所塗氟。	1. 未滿 6 歲兒童，每半年補助一次。 2. 未滿 12 歲之弱勢兒童(包括低收入戶、身心障礙、設籍原住民族地區、偏遠及離島地區)，每三個月補助一次。
國小學童白齒窩溝封填服務	白齒窩溝封劑填補恆牙第一大白齒，降低齲齒率。	104 年 9 月起目前全面補助國小一、二年級學童及國小二年級弱勢學童(包括低收入戶、中低收入戶、身心障礙者、山地原住民鄉及離島地區)
牙菌斑去除照護	牙菌斑清除	對象為未滿 12 歲兒童，每半年補助一次。

註：有關政府補助塗氟及窩溝封填之疑問，可逕洽各縣市政府衛生局。

學校含氟漱口水防齲計畫宣導單張



學校含氟漱口水 防齲計畫

對於六歲以上之孩童，因吞嚥動作已經成熟，所以可使用含氟漱口水。目前學校含氟漱口水防齲計畫是採用每週使用10c.c之含氟濃度900 ppm之漱口水，一般而言可降低約20%~35%的蛀牙率。

學校含氟漱口水防齲計畫在衛生福利部及牙醫全聯會的推廣下，由1996年的二萬名國小學童，到2014年達到約126萬名學童，其中並包括山地離島及偏遠地區。

含氟漱口水使用注意事項

1. 含氟漱口水濃度及使用法
氟化鈉 (NaF) 濃度為 0.2% 者(含氟濃度約 900ppm)，每星期使用一次，每次10cc (現行國小使用)。
氟化鈉 (NaF) 濃度為0.05%者(含氟濃度約 225ppm)，每日使用一次，每次10cc。
2. 購買含氟漱口水使用時請注意包裝說明及有效期限。
3. 每次使用含氟漱口水，要上上下下左左右右充分漱動1分鐘
4. 使用含氟漱口水後，30分鐘內請勿喝水及進食。
5. 含氟漱口水請長期 (至少二年) 定時使用，效果才會顯著。
6. 20公斤學童大量誤吞100cc可能使身體不適，如誤吞每週使用含氟漱口水10cc，尚不會造成身體的危害。

蛀牙的預防對策

口腔疾病預防對策

- | | |
|-----------|----------|
| ① 諮詢牙醫師 | ② 定期檢查 |
| ③ 做好口腔清潔 | ④ 均衡的飲食 |
| ⑤ 窩溝封劑的使用 | ⑥ 氟化物的使用 |



讓

氟化物

輕鬆地為您預防蛀牙

牙醫界常建議的方法有



1 含氟漱口水 (250-1000 ppm)

對於吞嚥動作已經成熟，且較易齲齒的兒童、齒列矯正中的患者、接受頭頸部放射線治療者、口腔開刀、牙齒有鋼絲固定者，由牙醫師建議使用的種類、濃度及次數。使用市售之含氟漱口水，請勿加水稀釋，以免影響濃度與效果。

2 專業局部塗氟 (8500-22600 ppm)

由牙醫師視情況施行，每三個月到半年一次。塗氟時先將牙齒清潔吹乾，局部塗氟1-4分鐘，塗後至少30分鐘內避免進食或喝水、漱口，以促進牙齒表面對氟化物的吸收。

3 含氟牙膏(1000 ppm以上)

兒童在家長的協助下使用含氟牙膏，可以有效減少齲齒的發生。建議每次使用量為豌豆大小(0.25mg. 氟含量)在校餐後潔牙也建議使用含氟牙膏。

4 氟化物補充劑 (如氟錠)

氟錠建議使用劑量	6個月~3歲	0.25mgF/天
	3歲~6歲	0.5mgF/天
	6歲以上	1mgF/天

飲水含氟濃度較低的地區，可以在牙齒發育的年齡(0~13歲)給予適量的氟錠。但是必須遵照牙醫師的建議。在睡前潔牙後，將氟錠含於口中，使其慢慢溶化，以舌頭將其塗於牙齒上。氟錠不宜與牛奶一起吞食，以免影響氟之吸收。氟錠也必須存放在安全的地方，避免幼童誤食過量。

5 飲水加氟

飲用水加氟是預防齲齒最安全、經濟、有效的方法。歐美國家已行之多年，證實可以有效地降低新齲齒的產生。目前台灣沒有飲水加氟。

氟化物預防齲齒運用：依據世界衛生組織的建議，系統性氟化物運用方式（例如氟錠、飲水加氟等），每次只需選擇一種方式；至於局部性氟化物的運用方式（例如：含氟牙膏、含氟漱口水、塗氟等），則依個人罹患齲齒之危險性而調整增減。

氟化物會加強修護初期蛀牙的作用

氟化物可以加速再鈣化速率

氟化物主要的作用是加速牙齒表面再鈣化的機轉，更能使早期的脫鈣現象回復。要達到最好的效果，需要琺瑯質與氟離子長時間、高頻率接觸。氟化物可以減少牙齒鈣質的流失，幫助鈣質之復原，使牙齒對齲蝕更具抵抗力。

脫鈣 > 再鈣化 → 蛀牙

脫鈣 < 再鈣化 → 不蛀牙



廣告

從小保護牙，老來不缺牙宣導單張



從小保護牙 老來不缺牙



2要
2不

要：餐後睡前要刷牙，一天至少刷兩次

不：不要吃甜食及含糖飲料

要：要使用含氟牙膏、含氟漱口水、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查

不：不要與其他人共用餐具或吹涼食物（避免口水互相接觸）

保護牙齒5部曲

1 長牙就要立即看牙
(定期看牙醫)

▶ 長牙就可以每6個月至牙醫院所口腔檢查

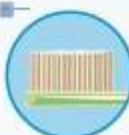
2 正確潔牙

▶ 1天至少要2次(睡前那次最重要)

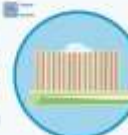
▶ 餐後及睡前都要使用含氟牙膏刷牙(含牙線及刷牙)

▶ 年齡有別的潔牙技巧與父母協助潔牙的方式，如表一：

▶ 0-3歲與3歲以上含氟牙膏的使用量，如下圖一與圖二：



圖一：0-3歲含氟牙膏使用量為少於薄薄一層或小於米粒大小(約0.1g牙膏量)



圖二：3歲以上含氟牙膏使用量為豌豆大(約0.25g牙膏量)

貝式刷牙法：

- ▶ 使用軟毛牙刷
- ▶ 牙刷與齒面呈現45°~60°(如圖三)，涵蓋一點點牙齦。
- ▶ 兩顆兩顆來回刷



圖三：牙刷與齒面呈現45°~60°



圖四：將牙線拉成C字形

牙線使用：

使用方式	清潔方式
1. 取45公分牙線	1. 牙線緊貼著牙齒鄰接面。
2. 將牙線兩端輕輕繞於雙手手指(不可過緊使手指充血)。	2. 拉成「C」字形(如圖四)。
3. 雙手手指、無名指及小指握住牙線，雙手翻轉並將牙線拉緊，各以食指與拇指穩住牙線，中間露出約1-2公分。	3. 短距離上下刮。
4. 以雙手拇指與食指來操作牙線進行清潔。	4. 清潔乾淨時會發出「喀吱」的聲響。

3 均衡飲食習慣

▶ 不要吃甜食及含糖飲料、多漱口、不要與其他人共用餐具或吹涼食物(避免口水互相接觸)




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(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(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(恆牙大白齒及門齒)	● 使用牙線(請家長協助) ● 含氟牙膏(1000ppm以上) ● 含氟漱口水 ● 窩溝封劑
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 ● 窩溝封劑

本方案由衛生福利部運用菸品健康福利捐支應
社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會製作
TEL: 02-2500-0133 / 網址: www.cda.org.tw

廣告

印刷時間：116年9月

本版衛教宣導單張將配合修正圖示人物，口腔衛教內容敘述不變。

4 氟化物使用

使用方式	清潔方式
含氟牙膏	使用 1000ppm 以上之含氟牙膏及搭配正確的刷牙方式，能有效預防齲齒的發生。
專業塗氟	在牙齒面上塗氟化物，以保護牙齒。
含氟漱口水	含氟漱口水正確使用方式：要上上、下下、左左、右右充分漱口 1 分鐘，漱後 30 分鐘內不進食（含喝水、漱口等）。
氟錠	於牙齒發育的年齡（0-13 歲）給予適量的氟錠，必須遵照牙醫師建議使用。
氟鹽	衛生福利部推動以食鹽加氟的方式結合飲食來預防齲齒的發生，消費者可以自行選購。

● 小叮嚀：氟錠與氟鹽不可同時使用。

5 窩溝封填

- 窩溝封填：在牙齒咬合面溝隙使用窩溝封劑，以保護牙齒
- 認識窩溝封填防齲：

什麼是窩溝？

窩溝是指牙齒咬合面上凹凸不平的部分，如下圖：

..... 臼齒咬合面放大示意圖



為什麼要做窩溝封填？

在臼齒咬合面上，有許多比牙刷刷毛還細小且不易清潔的窩溝，即使使用牙線或再細的牙刷刷毛仔細刷牙，也無法清潔，容易堆積食物殘渣和細菌，可能造成蛀牙。

窩溝封填是用來保護牙齒表面上的微小裂溝隙，因為封填後，窩溝封劑形成保護膜，將食物殘渣和細菌阻擋在外，使牙齒更容易清潔且不易蛀牙。

如何封填？

窩溝封劑是一種特殊的牙科材料，有很好的流動性，可進入牙齒微小溝隙中，與牙齒緊密結合達到很好的封填效果。牙醫師會清潔及擦乾要封填的牙齒，再塗上窩溝封劑，等它硬化就行囉！建議封填後 6-12 個月回診，讓牙醫師進行評估檢查。

窩溝封填的時機：

小朋友的恆牙大多約在 5-7 歲時開始萌出，首先萌出的是第一大臼齒（如下圖所示）。



- 目前全面補助民國 103 年 9 月以後入學之國小一、二年級學童施作恆牙第一大臼齒窩溝封填
- 補助方法：持健保卡到健保特約院所

恆牙牙齒掉了怎麼辦？（緊急處理黃金時間為 60 分鐘，愈快處理，再植回口中成功率愈高）

1. 儘快找到脫落的牙齒，用手指夾住牙齒的牙冠部分撿起。
 2. 如果掉出的牙齒上沾有沙土，在水龍頭下輕輕沖洗，水龍頭的水量要小，讓水緩緩流出。
 3. 沖洗後保持在濕潤狀況下，如放置於牛奶、生理食鹽水或含於口中等。
 4. 馬上到牙科院所治療。
- 如果脫落的牙齒是乳牙時，則不需保留乳牙。

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086



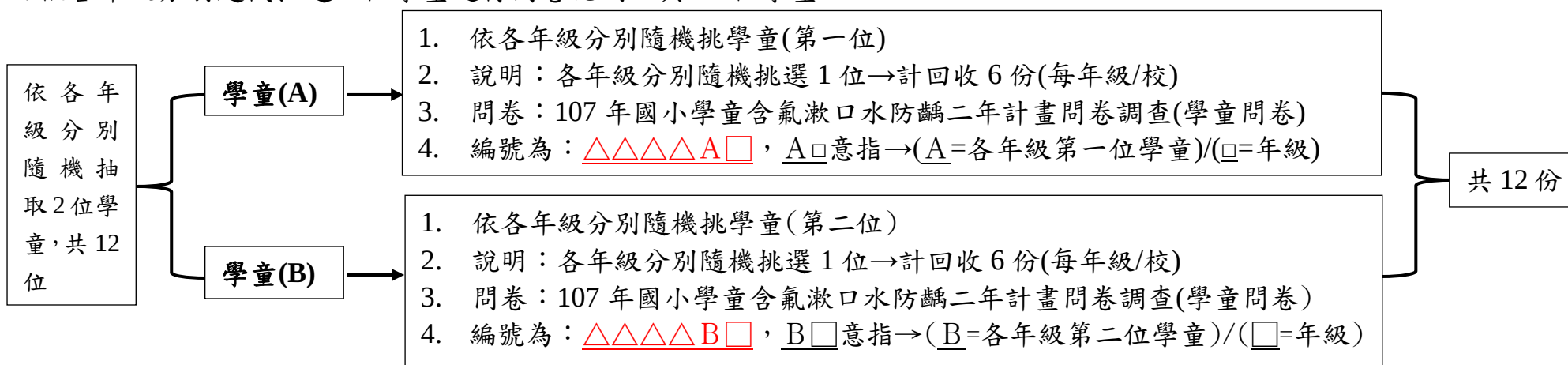
廣告

伍、國小學童含氟漱口水執行監測流程及說明

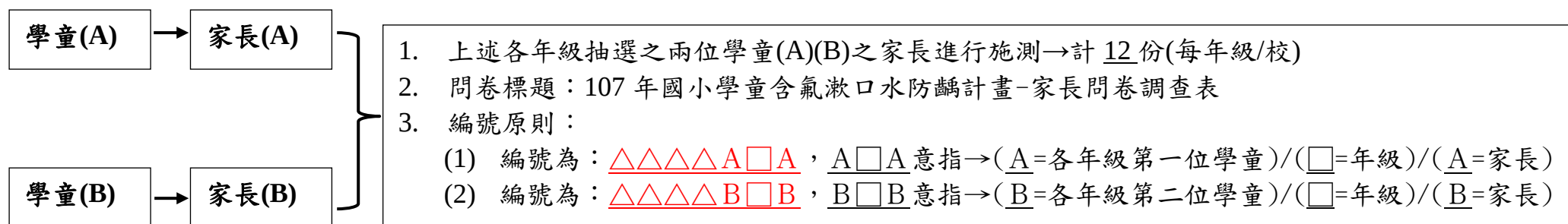
107 年國小學童含氟漱口水防齲二年防齲計畫-監測學校問卷執行注意事項

一、施測對象：

1. 依各年級分別隨機抽選 2 位學童進行問卷施測，共 12 位學童：



2. 依各年級分別隨機抽選 2 位學童之家長進行問卷施測，共 12 位家長：



二、執行方式：

- 1、建議 1-6 年級受測學童，集中於同一空間或場地(如健康中心、教室等)統一施測，並請學校人員依問卷內容逐一複誦，以免造成誘導回答。如無法執行統一施測，1-2 年級(低年級)，請志工媽媽、校護或老師協助。
- 2、請依問卷之編號(詳施行對象之說明)發給各年級隨機抽取之 2 位(由於本問卷會採取交叉分析，因此請協助確認右上角編號(學童問卷+家長問卷)是否一致)。
- 3、將問卷(學童問卷+家長問卷)夾成一份交給學童，學童部問卷分由學童填寫，家長問卷請學童交由家長填寫後一併繳回學校。

三、回收方式：

- 1、問卷(學童問卷+家長問卷；編號方式詳施行對象之說明)請夾在一起，並寄至各縣市所屬地方牙醫師公會。
- 2、由各縣市牙醫師公會統整後，統一寄回中華民國牙醫師公會全國聯合會，本會地址：10476 台北市中山區復興北路 420 號 10 樓，署名林小姐收即可