學校含氟漱口水防齲計畫

創意來自 2023年口腔衛生推廣海報比賽-最佳人氣獎新北市樟樹國小

創意來自 2024 年全國顧牙四格漫畫比賽-國中組人氣獎-臺中市華盛頓高中國中部王晴絮

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 10 cc 之含氟濃度 900 ppm 漱口水一次，約可降低 20%~35% 的齲齒率。2012 年至 2020 年間，12 歲學童恆齒齲齒顆數由 2.5 顆降到 2.01 顆；2011 年至 2018 年間，6 歲學童乳齒齲齒顆數由 5.44 顆降到 3.44 顆。

本計畫委託牙醫師全聯會的推廣，已由 1996 年的二萬名國小學童參與，達到 2024 年約 123 萬名學童，其中包括山地離島及偏遠地區。

口腔疾病預防對策

齲齒的預防對策

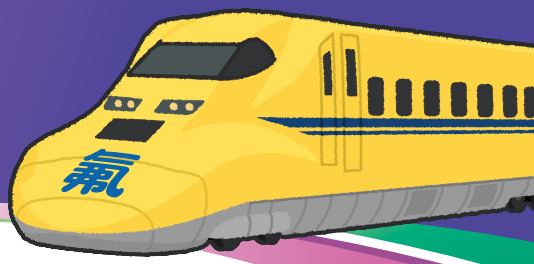
含氟漱口水使用注意事項

1. 含氟漱口水濃度及使用方法
   A. 現行國小使用：氟化鈉（NaF）濃度為 0.2% 者（含氟濃度約 900 ppm），每星期使用一次，每次 10 cc。
   B. 目前市場常見使用：氟化鈉（NaF）濃度為 0.05% 者（含氟濃度約 225 ppm），每日使用一次，每次 10 cc。
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 100 cc 900 ppm 含氟漱口水可能使身體不適，如誤吞 10 cc，不會造成身體的危害。

廣告　印製時間：114 年 04 月

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

潔牙幸氟列車



創意來自2023年口腔衛生推廣海報比賽-金牌獎新北市安坑國小

K1

潔牙五寶站

★準備牙刷、牙膏、牙線、鏡子及兩個漱口杯
★一個杯子裝少量水、一個空杯

K2

含氟牙膏1000ppm站

★牙膏使用量約為豌豆大小
★牙膏含氟量至少1000 ppm

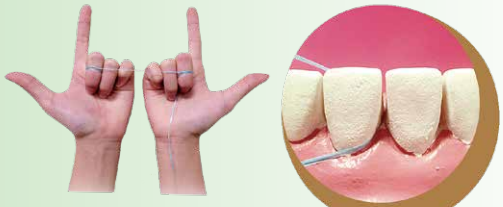
K3

第一漱口站

★先漱掉口中殘留食物
★吐在空杯子中

K4

雙手牙線站



★取一定長度牙線纏繞手指 ★緊貼牙齒呈C字型上下刮

K5

刷牙二分站

★依照固定順序刷牙至少2分鐘 ★內、外、咬合面都要刷

K6

少量漱口站

★刷完口中泡泡吐入空杯子
★以少量水漱口

K7

終點 健康寶寶站

刷牙漱口後請打卡

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086

齲齒	護齒
去礦化 > 再礦化	再礦化 > 去礦化