

「塗氟填溝有保障、潔牙少糖好口腔」

(文/ 學生事務及校園安全組吳逸如提供)

根據衛生福利部資料顯示，2012 年之 12 歲兒童恆齒齲齒經驗指數(Decayed, Missing and Filled Teeth, DMFT index) 的數值為 2.5 顆，2011 年全世界平均為 1.67 顆，相較於世界衛生組織(WHO)2010 年訂定應少於 2 顆，我國仍須努力。此外，依據教育部學生檢查資訊系統資料，102 學年度國小一年級學童初檢齲齒率 49.87%；國小四年級學童初檢齲齒率為 44.33%，可見齲齒是臺灣地區兒童口腔最常見且須重視的疾病。

本署委託高雄醫學大學辦理「104 年度學童口腔保健計畫」，為推動健康促進學校理念，結合社區資源，強化學童口腔保健在地輔導機制，培訓中央及地方輔導委員，提供校園口腔保健專業輔導、課程規劃、潔牙技巧指導與諮詢服務。本年度特以彰化縣文昌國民小學為例，將輔導過程剪輯製播影片，內容包括由健康促進學校六大面向（保健政策、物質環境、社會環境、健康技能、社區關係、健康服務）進行需求評估與輔導，建立教師與家長口腔保健課程教學模式、培訓潔牙小天使，協助學校連結社區衛生醫療資源等。

實證研究指出氟化物使用為預防齲齒有利因子，「塗氟填溝有保障、潔牙少糖好口腔」為本署學童口腔保健宣導重點，鼓勵學童每日使用含氟牙膏（1000ppm 以上）刷牙，每日至少刷牙 2 次，睡前一定要記得刷牙，減少含糖食物攝取，接受塗氟及白齒窩溝封填並能定期拜訪牙醫師。目前衛生福利部提供 6 歲以下幼童每半年免費牙齒塗氟服務，國小學童含氟漱口水之使用、國小一年級學童免費第一大白齒窩溝封填等福利措施，使口腔衛生教育從小紮根，讓學童習得口腔照護技巧，提升自我照護能力，養成良好生活習慣，能擁有一口好牙，老來不怕缺牙，健康活力一輩子。