

潔白的牙齒讓人賞心悅目，在享用美食時，更能細細品味，牙齒照顧得好，讓健康加滿分。

口腔衛生最大的問題是齲齒，也就是俗稱的蛀牙，是牙齒的組織逐漸被破壞。造成齲齒的原因不外有：一、營養攝取不均，特別是缺乏維生素C、維生素D及鈣、磷等礦物質。二、牙齒發育鈣化不良、排列不整齊，尤其是牙齒的窩溝處，兩牙間的鄰接面等，都是容易產生齲齒的部位。三、口腔衛生不好，食用過多的糖等。

為了孩子的健康，學校推行以下口腔保健措施，請家長們配合督促孩子做好口腔衛生保健習慣：

- 一、推行潔牙四三三：即養成良好的刷牙習慣，一天至少刷牙四次(即三餐飯後及睡前)、飯後三分鐘內刷牙、每次刷牙至少三分鐘。
- 二、正確的刷牙方法：選用適當的牙刷，小型的牙刷比較好，軟的尼龍材質較不會刮損琺瑯質，刷牙時不要太用力，否則會刷壞牙齒的琺瑯質。刷牙時要由牙齦邊緣，將牙刷傾斜45度角，由內向外側，使牙面及牙齦都能被刷到。
- 三、使用含氟漱口水：本校每週四中午潔牙後在各班級實施。
- 四、定期口腔檢查：至少每半年作一次口腔檢查，可早期發現牙齒的問題並早期治療；本校99學年度已申請校牙醫到校定期為學生檢查牙齒，發現有齲齒問題時給予治療。
- 五、提供白齒窩溝封劑服務：針對一、二年級學生在其白齒咬合面的溝隙予填補，降低齲齒發生。
- 六、鼓勵少吃零食，尤其是甜食：吃零食一方面會影響正餐的進食，另一方面會使食物殘留在牙齒的時間拉長，而使那些腐蝕牙齒的微生物得以生長，加速牙齒的損害。
- 七、養成均衡飲食：多攝取含有維生素C、維生素D及鈣、磷等礦物質的食物，如：芭樂、柳丁、奇異果、葡萄柚、牛奶、奶製品、糙米等。