

潔牙通知單

親愛的家長您好：

為配合政府之政策及保護學生牙齒的健康，培養正確潔牙習慣，請貴家長協助配合以下事宜-

1. 餐後使用**含氟牙膏**潔牙，牙膏中所含之氟離子對蛀牙預防是有效的，故請學童將現有之牙膏用完後，選用**含氟量 1000ppm-1500ppm**含氟牙膏，及搭配正確潔牙的方式，才能有效預防齲齒的發生。
2. 睡前潔牙-睡前需執行**徹底的刷牙**，因為睡前確定不再進食了，所以刷完牙齒可以在長久的睡眠時間中保持著牙齒乾淨的狀態。請家長配合叮嚀孩子進行睡前潔牙及填寫「**睡前潔牙紀錄表**」，並給予簽名。
3. 推行在學校不喝含糖飲料(包含早餐飲品)，不吃高糖、含人工色素的零食，請家長勿讓孩子帶這些飲料、糖果到學校。
4. 推行每日至少使用一次牙線，牙線對於清潔牙縫中的食物殘渣非常有效，午餐後潔牙，請家長為孩子準備(1)**牙線或牙線棒**；(2)**桌上型鏡子**。(請於 12/18 前帶來學校)

清水國小 關心孩子的牙齒健康 106.12.14