

親愛的家長您好：

暑假將近了，學期將要結束，但學生的健康可不能跟著一起放假喔！暑假期間學生不在學校，孩子們的牙齒保健就要麻煩家長們協助叮嚀，並趁著學生不用上課，帶著孩子至牙科醫療院所進行牙齒檢查及矯治，可達到早期診斷、早期治療的目的。

齲齒的發生，與每天的生活作息和飲食習慣有密切的關係。如何讓孩子擁有健康的牙齒，良好口腔衛生習慣的養成是很重要的。

提供以下方法給家長參考：

1. 勿讓孩子對甜食予取予求，為孩子選擇營養均衡的食物。
2. 幫助孩子建立良好的潔牙習慣及教導正確的潔牙方法。
3. 定期帶孩子至牙醫診所檢查牙齒。牙醫師建議每3-6月檢查一次。
4. 塗佈溝隙封填劑：密封咬合面裂溝可預防齲齒，尤其是孩子第一顆萌出的恆牙-第一大白齒，在完全長出後，建議塗佈溝隙封填劑，預防齲齒發生。(9歲以前的學童，可以帶健保卡至合約院所進行免費窩溝封填；相關資訊請參考台北市窩溝封填防治網)
5. 塗氟：兒童每半年塗一次，可抑制細菌滋長與強化牙齒！(台北市立聯合醫院陽明院區過去於寒暑假均會進行台北市6-12歲學童免費塗氟的活動，家長們可以多加利用。若有問題可打至陽明醫院進行尋問，電話：28353456*6236。)

※其中潔牙，才是預防齲齒最重要且踏實的方法。父母需幫助孩子建立良好的刷牙習慣，並留意孩子的潔牙方式是否正確，並親自幫低年級的孩子刷牙或孩子刷牙完後要幫忙檢查(因低年級的孩子小肌肉發育還不完全，所以無法刷得很乾淨)。潔牙的最好時機為三餐進食後及睡前，尤其在睡前要確實做好牙齒的清潔，因為睡眠時口水少，齲齒發生機會最高。

回 條

班級 _____ 年 _____ 班 _____ 號 姓名 _____

診治結果 <input type="checkbox"/> 檢查結果正常 <input type="checkbox"/> 齲齒填補 <input type="checkbox"/> 齒列矯治 <input type="checkbox"/> 窩溝封填 <input type="checkbox"/> 塗氟 <input type="checkbox"/> 其他	就診日期 110 年 月 日	診治醫師 (診所)簽章
---	--	-----------------------

家長簽章：