牡中園地

♥發行人／郭瓊揚 校長　♥編輯／潘正中 老師　♥發行日期／110 年 11 月 26 日　第 029 期

師生心語

口腔保健5撇步

步驟一：三餐飯後、吃完東西後都要馬上刷，每次刷牙至少3分鐘

步驟二：貝氏刷牙法

Step1. 右手或左手比出「讚」的手勢握住牙刷

Step2. 刷毛與牙面成45度~60度，涵蓋一點點牙齦

Step3. 一次兩顆來回刷約10次，不論裡外都要刷

步驟三：牙線使用方法

Step1. 截取約45公分長牙線(約與手臂同長)，牙線一端纏繞在一手的中指第二指節，約兩至三圈，可固定牙線即可。

Step2. 距離約25公分處，再將牙線纏繞在另一手的中指第二指節上面二至三圈。

Step3. 雙手的中指、無名指與小指捏緊拳心，拇指與食指打直，兩根拇指向內並互相接觸，並使兩拇指與兩食指呈直角。

Step4. 刮門牙牙縫時，一手拇指、一手食指，緊握住牙線，拇指在口腔外，食指在口腔內，讓牙線在兩手指頭間約1公分進行刮除，牙線略呈C字形能稍微包住牙齒，然後再刮同一牙縫的另一面

Step5. 刮後方牙縫時，以兩手食指指甲對指甲，緊握住牙線，中間保留約1至2公分，一個食指在牙縫的內側，另一食指在牙縫的外側，伸入牙縫間進行上下動作，注意呈C字形稍微包住牙齒。

步驟四：牙刷的選擇

※選用小頭、軟毛牙刷

◎刷頭大小: 0.6~0.8公分X 1.8~2.0公分(兒童牙刷的刷頭要小一點)

◎0.9~1.2公分

◎傳染病，感冒流行過後

◎牙刷的定期更換(軟毛牙刷每兩星期更換一次或◎刷毛嚴重損壞時)

◎傳染病，感冒流行過後牙刷使用越久，刷毛上細菌累積越多，外翻的刷毛刷不乾淨，易刮傷牙齦，甚至讓細菌跑進血液中，造成感染。

步驟五：定時做檢查（每3個月到6個月要檢查1次）





資料來源: 吳鳳科技大學

http://www2.wfu.edu.tw/wp/bal/?page_id=689

宣導與新知

兒童四大基本權利包括：

(1)生存權：每個兒童均有生存及發展的權利(第 6 條)。

(2)受保護權：兒童有權受到保護，遠離毒品，並免遭拐賣、經濟和性剝削(第 32 及 35 條)。

(3)發展權：兒童有受教育的權利，以充分發展其個性、才智和身心能力，培養對人權、他人及自然環境的尊重及責任感(第 28 及 29 條)。

(4)參與權：兒童應有自由發表言論的權利，包括取得和分享各種信息和思想的自由(第 13 條)。

校訊

一、提醒:

(一) 110 學年度第一學期第 2 次段考將於 11 月 30 日(二)及 12 月 1 日(三)實施，請同學加強課業，以檢驗本階段學習成就。加油!

(二) 110 年 11 月 26 日發現九甲旁的洗手檯有今天午餐西瓜皮、生態池內有科學麵包裝，遺留同學可能多加注意個人行為。提升個人公德心及維護學校美觀。

(三) 目前學校正在冷氣管線正在施工中，請同學不要靠近(遠離)施工地點，以免影響師傅施工及個人安全。

(四) 資源回收區，請負責的同學及前往回收同學，注意保持乾淨及確實依照指示回收。

學校願景(圖像):活力感、科學感、科技感、人文感、國際感

學生圖像:迎接未來在地全球化的好子孫

教育目標:身心力、文化力、國際力

