

# 新北市新店區中正國小中正之星達人秀-潔牙比賽實施計畫

## 一、目的：

- (一) 落實學童健康教育，培養正確潔牙觀念與習慣。
- (二) 加強學童對口腔保健的重視，以增進身心健康。
- (三) 提升潔牙執行率，以降低學童齲齒率。
- (四) 養成良好口腔衛生習慣，以促進口腔健康。

## 二、實施日期：112年12月12日（星期二）。

## 三、參賽對象：報名對象為一至六年級學生，每班4名二男二女。

## 四、比賽地點：立德樓3樓多功能會議室。

## 五、比賽項目：操作貝式刷牙法。

## 六、實施方法：

- (一) 指導學生複習貝式刷牙法方法與牙齒保健觀念。
- (二) 各班可先進行初選，推派4名學生代表參加比賽。
- (三) 比賽進行方式：

1. 潔牙動作開始前五分鐘，請參賽者吃下指定食物及喝20cc開水。
2. 播放潔牙歌，並依照歌曲的順序使用貝式刷牙法潔牙（高年級先用牙線再使用貝式刷牙法潔牙）。
3. 潔牙過程中不漱口、不喝水，同時接受技巧評審。
4. 將牙菌斑顯示劑稀釋液含漱20秒鐘後，吐掉多餘的染色劑。
5. 每梯次10-12人同時進行，每梯時間約10分鐘。

(四) 活動流程：

步驟	活動內容
1	參賽者報到，領取用品及確認學生名單。
2	參賽者吃指定食物。
3	操作貝式刷牙法(播放潔牙歌)。 *高年級先用牙線再使用貝式刷牙法潔牙。 下1梯次參賽者吃指定食物。
4	潔牙後將牙菌斑顯示劑稀釋液含漱 20 秒，由醫師檢查口腔清潔度。 下1梯次參賽者。 操作貝式刷牙法(播放潔牙歌)。 *高年級先用牙線再使用貝式刷牙法潔牙。
5	下1梯次參賽者潔牙後將牙菌斑顯示劑稀釋液含漱 20 秒，由醫師檢查口腔清潔度。

(五) 評分方式：

評分項目	分數	評分說明	備註
握柄姿勢	10%	正確握法，拇指前伸。 與齒列平行，刷毛貼著牙齒。	
刷毛位置	10%	涵蓋一點點牙齦，略呈 45~60 度。	
牙刷方向	10%	刷上排牙齒刷毛朝上，刷下排牙齒刷毛朝下。	
刷牙手勢	10%	左右手是否正確交換 (頰側面、咬合面同側手；舌側面對側手)。	
刷牙順序	10%	依潔牙歌曲指示，正確清潔牙齒部位。	
潔牙後清潔情形	50%	含漱牙菌斑顯示劑稀釋液，判斷口腔清潔情形。	
牙線使用	10 分	正確使用牙線清潔齒縫。	此項為加分項目

參賽者個人總分實作分數的合計，滿分 100 分。

(六) 獎勵方式：

每年級評選出 10 名特優，頒發獎狀乙張、10 名優等，頒發獎狀乙張。