



國立雲林科技大學人事 e 報

人事室編印



法 令 宣 導



一	<p>教育部101年3月5日臺人(二)字第1010019698A號函依教師法第14條第4項及大學法第20條規定，大學教師涉有教師法第14條第1項第10款情形者，學校於知悉之日起1個月內予以停聘，程序上是否須經各級教師評審委員會審議通過，或從速逕由校級教師評審委員會審議通過，應回歸各校教師評審委員會組織規程或設置辦法規定，倘學校認依教師法第14條第1項第10款規定之教師停聘，無須經各級教師評審委員會審議，得從速逕由校級教師評審委員會審議通過，應修正教師評審委員會組織規程或設置辦法之規定，並經校務會議審議通過後實施。</p>
二	<p>教育部人事處101年3月1日臺人處字第1010034252號函有關各機關學校職務代理名冊網路報送一案，查銓敘部為擷節行政資源、簡化行政程序，已建置「各機關職務代理名冊網路報送作業資訊系統」(以下簡稱本作業系統)，各機關學校職務代理名冊自即日起採網路報送，爰101年1月至6月以後之職務代理名冊均請依銓敘部函規定事項以本作業系統報送，無須另送名冊。有關本作業系統之詳細操作說明，請至該部銓敘業務網路作業系統 (http://iocs.mocs.gov.tw) 之部外機關登入首頁，下載「各機關職務代理名冊網路報送作業資訊系統機關報送作業-530操作手冊」參考。</p>
三	<p>教育部101年2月23日臺人(一)字第1010024131號函以，公立學校未兼行政職務之教師，得於不影響本職工作前提下，事先以書面報經學校核准後，兼任財團法人教會董事職務；至兼職費及其他相關事項均請依「公立各級學校專任教師兼職處理原則」及相關規定辦理。另公立學校兼任行政職務之教師，並應視其是否受有報酬，分別依公務員服務法第14條之2、第14條之3及公務員兼任非營利事業或團體受有報酬職務許可辦法等相關規定辦理。</p>
四	<p>教育部 101 年 3 月 12 日臺人 (一) 字第 1010029372 函轉行政院人事行政總處函文，為落實個人資料保護法之規定，請各機關辦理公開甄選時，妥善處理應甄者履歷及個人資料，前揭個資保護事宜，會相關人員辦理，並公告於本校人事室首頁/最新消息項下週知。</p>

五	教育部 101 年 3 月 12 日臺高 (四) 字第 1010039130 函轉內政部之全球資訊網於 101 年 3 月 24 日起提供 24 小時網站電子戶籍謄本申辦服務案，公告於本校人事室首頁/最新消息項下週知。
六	教育部 101 年 3 月 12 日臺人 (二) 字第 1010039010 函以，行政院修正「政府機關及公民營機構科技人才互相支援實施要點」等 42 種，並溯自 101 年 2 月 6 日生效乙案，公告於本校人事室首頁/最新消息項下週知。
七	教育部 101 年 3 月 14 日臺人 (二) 字第 1010039416 函以，「教育部暨各機關學校人事業務連繫實施要點」，自即日停止適用乙案，前揭事宜公告於人事室首頁/最新消息項下週知。
八	教育部 101 年 3 月 15 日臺人 (一) 1010043755 函以，應 97 年特種考試交通事業鐵路人員考試員級考試技術類電力工程科考試及格人員得適用電力工程職系乙案，公告於人事室首頁/最新消息項下週知。
九	<p>教育部人事處 101 年 2 月 10 日臺人處字第 1010021396 號函以，有關行政院人事行政總處對外服務應用系統網址變更一案，說明如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.配合行政院組織改造，原行政院人事行政局已於本(101)年 2 月 6 日改制為行政院人事行政總處，網域名稱亦由 cpa.gov.tw 改為 dgpa.gov.tw。 2.行政院人事行政總處全球資訊網自 2 月 6 日起變更網址為 www.dgpa.gov.tw。 3.自 2 月 20 日(以下簡稱系統轉換日)起，行政院人事行政總處對外服務應用系統網址將全面變更如該總處對外服務應用系統網址一覽表，請改以新網址登入，原以人事服務網為單一簽入之各應用系統仍維持以人事服務網為入口。 4.原行政院人事行政總處人事資訊系統客服信箱 pemis@cpa.gov.tw亦自系統轉換日起改為 pemis@dgpa.gov.tw，系統轉換期間如有操作問題，請email至客服信箱，或撥該總處人事資訊系統客服專線(049-2359108)洽詢。
十	教育部101年2月20日臺人 (二) 字第1010025812號函以，「教育部與所屬機關學校優秀教育人員及公務人員選拔作業要點」第4點所稱最近3年內考績採計疑義，有關「行政院表揚模範公務人員要點」第4點所定「最近三年」如何採計，以推薦101年度模範公務人員為例，最近3年係採計98年、99年及100年度考績，並不以該段期間內個人連續在職為要件，如98年度因留職停薪致當年無考績，或於年中辦理之另予考績時，均請於遴薦表該年度欄填列；茲以本部歷年皆係推薦本部優秀公務人員參加行政院模範公務人員選拔，爰有關「教育部與所屬機關學校優秀教育人員及公務人員選拔作業要點」第4點所稱最近3年內考績採計一節，宜比照上開模範公務人員採計規定，至因留職停薪致當年無考績，或於年中辦理之另予考績時，均請於審查事實表該年度欄填列。
十一	教育部101年2月20日臺人(二)字第1010012390D號函以，「教育奉獻獎選拔及表揚

	要點」第四點、第五點、第七點之一，業經本部於101年2月20日以臺人(二)字第1010012390C號令修正發布。。
十二	教育部人事處101年2月23日臺人處字第1010026517A號函以，請規劃前往莫拉克風災重建區23條路線旅遊，並鼓勵所屬公務同仁至重建區從事休假旅遊活動，以協助當地觀光產業發展，相關活動優惠資訊，請於「經濟部OTOP愛旅遊網站」(網址： http://travel.otop.tw/)查詢下載運用。
十三	教育部101年2月23日臺人(二)字1010028644B號函以，有關兼任行政職務之教師核給休假之計算方式等相關規範說明如下： 1.依教師請假規則第8條規定，公立專科以上學校自訂之兼任行政職務教師休假規定，應不得高於上開公立中小學兼任行政職務教師核給休假之計算方式。 2.另依教師請假規則第11條規定，公立專科以上學校兼任行政職務之教師如核給休假補助費或未休假加班費，應比照公立中小學兼任行政職務教師休假補助基準規定核發。 3.復查本部98年6月10日台人(二)字第0980097527號函略以，有關學年度中兼任行政職務教師(初任教師除外)，因其兼任行政職務未滿1學年，當年之休假日數即按實際兼任行政職務月數比例核給。故兼任行政職務之教師任期未滿1學年者，仍應以其具有之休假日數依規定核予休假補助。
十四	教育部101年2月29日臺人(二)字第1010032095號書函以，國家文官學院每月一書導讀會自本(101)年2月份起提供「線上同步互動直播」服務，請轉知並鼓勵同仁上網學習。
十五	教育部101年3月3日臺人(二)字第1010032810號書函以，有關通過客家委員會「100年度客語能力認證中級暨中高級考試」並任職於客家文化重點發展區之公教人員，請於101年4月21日前填具申請表並檢附客語能力認證中級或中高級考試合格證書影本，向服務機關提出申請，服務機關於101年5月21日前造具客語能力認證考試合格人員清冊，送該會據以核發獎勵品，逾期不予受理。
十六	教育部101年3月5日臺人(二)字第1010036151號書函以，公務福利e化平台已更改網址為(http://eserver.dgpa.gov.tw)並於101年2月24日重新上線，請轉知同仁多加利用。
十七	教育部101年3月5日臺人(二)字第1010019698B號函以，教師涉及校園性侵害案件，服務學校依101年1月4日修正公布之教師法第14條第4項規定由教師評審委員會審議停聘時，因性別平等教育委員會尚未完成事實調查及認定，爰教師評審委員會審酌行為人之陳述意見時，僅限於「停聘」部分，不涉及事實調查及認定。
十八	教育部101年3月7日臺人(二)1010035639號書函轉內政部入出國及移民署函以，有關「公務人員赴大陸地區網路申報系統」功能更新，自101年3月1日啟用。

十九	<p>教育部101年3月8日臺人(二)字第1010037487號書函以，有關公務員因涉刑事案件，於審判中經法院裁定羈押、停止羈押或其他處置者，司法院業已函請所屬法院受理檢察官起訴之案件，知悉被告具公務員身分者，於裁定羈押、撤銷羈押或停止羈押時，通知該被告服務機關。惟如被告所涉犯罪非以公務員身分為構成要件者，法院無從知悉被告服務機關而通知之，服務機關如因業務需要，宜請逕洽法院查詢。</p>
二十	<p>教育部101年2月10日臺人(三)字第1010020771號函以，「國民年金法施行細則」部分條文，業經內政部101年2月6日台內社字第1010078316號令修正發布，修正發布條文，請至行政院公報資訊網(網址：http://gazette.net.gov.tw)下載。</p>
二十一	<p>教育部101年2月17日臺人(三)字第1010023102號函以，所詢支領鐘點費之特殊教育代理教師，可否發給特殊教育津貼一案。茲以本部86年6月4日台(86)參字第86037905號令發布中小學兼任代課及代理教師聘任辦法後，代理教師與代課教師已有明確定義及區分，衡諸上開行政院函意旨，其81年4月20日函所稱「代課教師」係指依聘任辦法聘任之「代理教師」，爰本部上開81年5月12日、90年11月22日函及歷來函釋涉及代課教師支給特殊教育津貼每月600元規定，應係指「代理教師」支給特殊教育津貼每月600元，至「代課教師」尚不合支給特殊教育津貼。</p>
二十二	<p>教育部101年2月22日臺人(三)字第1010022809號書函以，有關申請早期退休支領一次退休金生活特別困難年節照護金之退休人員之綜合所得稅各類所得資料列有眷舍搬遷獎勵金，是否列入每月平均收入疑義，按眷舍搬遷獎勵金之發放目的及屬性，尚非早期退休支領一次退休金生活特別困難之退休公教人員發給年節特別照護金發給與否之審酌事項；如該搬遷獎勵金發生有利息收入，則該利息收入應併入年度總收入計算，再依規定辦理。</p>
二十三	<p>教育部101年2月22日臺人(三)字第1010023058號書函以，自民國102年1月1日起，改以徵集接受4個月之常備兵役軍事訓練年資，得依規定申請補繳退撫基金費用，併計為學校教職員退休年資。</p>
二十四	<p>教育部101年2月29日臺人(三)字第1010022996號函以，國民小學教師超時授課鐘點費之支給，得否比照中等學校教師一案，為期衡平，國民小學教師每週授課節數採固定節數排課後，其超時授課鐘點費之支給，請依本部94年6月24日召開之研商「中小學兼任及代課教師鐘點費支給基準恢復實施後衍生疑義」會議所獲致結論，以學校行事曆排定之上課週數，按每週排定之超時授課節數計算發給；其節數包括適逢國定假日未實際超時授課之節數及學期始(末)未滿一週之超時授課節數。</p>
二十五	<p>教育部101年3月2日臺人(三)字第1010033219號書函以，有關退休學校教職</p>

	員尚未接獲各主管教育行政機關優惠存款金額重行審定函前，提領優惠儲蓄綜合存款帳戶金額，致留存金額低於可回存之金額者，得否依其實際儲存之本金補發優惠存款利息疑義，本部 100 年 10 月 26 日臺人(三)字第 1000159721 號函，請臺灣銀行股份有限公司儘速研擬相關配套措施，依退休人員實際回存情形，溯自 100 年 2 月 1 日起補發其可回存金額之優惠存款利息。案經該公司於 101 年 2 月 3 日函知其各營業部略以，是類人員於臨櫃辦理時，請其簽妥同意書後，補發 100 年 2 月 1 日起至已開立優惠存款起息日間之優惠存款利息，並另向存戶收取質借利息與活儲息。爰請轉知貴屬退休學校教職員如有類此情形，請逕洽各該優惠存款分行辦理。
二十六	教育部101年3月2日臺人(三)字第1010036552號函以，公立學校教職員兼任學校員生消費合作社職務，自兼任之日起，除得依規定支領兼職費外，不合另支酬勞金等其他費用。
二十七	教育部101年3月3日臺人(三)字第1010032169號函以，有關曾服研發替代役年資採計為學校教職員退休年資一案，教育人員具有研發替代役各階段年資者，均以退役證明記載之年資為申請補繳退撫基金費用之準據；若有疑義時，再向內政部役政署查註認定。
二十八	教育部101年3月6日臺人(三)字第1010034126號書函以，銓敘部全球資訊網「服務園地」項下之「試算區」，已建置「公務人員退休所得試算系統(101年修正版)」，請善加利用。
二十九	教育部101年2月15日臺人101002075號函略以，以依替代役實施條例規定服研發替代役者，係於經主管機關認可之政府機關、公立研究機關(構)、大學校院、行政法人或財團法人研究機構及民間產業機構從事科技或產業研究發展工作，爰得採計服役期間第3階段之年資；按其服務單位及所任職務性質，比照現行敘薪法令規定中各類職前年資採計及認定方式，辦理年資採計事宜。



業 務 報 導



—	為辦理本校 101 學年度第 2 學期各系所甄聘教師作業，擬統一刊登徵求(儲備)師資公告，各系所如須刊登，敬請於 101 年 3 月 30 日(五)前填復專任教師師資公告需求調查表擲交人事室彙辦，電子檔以電子郵件傳送至 linyz@yuntech.edu.tw，逾期不予受理。
---	--

一	為辦理本校校長遴選委員會組成事宜，人事室已函請相關權責單位於 3 月 23 日(五)前完成各類代表候選人推選事宜，並將於 4 月 3 日 100 學年度臨時第 2 次校務會議推選各類代表，以俾如期於 4 月 15 日前組成本校校長遴選委員會進行下任校長遴選事宜。
三	為維護本校技專校院校務基本資料庫正確性之需要，請各單位協助確認 100 學年度下學期 貴屬教師資料表 1-1 內容是否無誤？如有錯誤，一律以紅筆於附表修正，另不論修正與否，均務必配合於 101 年 3 月 30 日(五)前將完成確認或修正後之原始文件擲交人事室彙辦。
四	總務處營繕組組員外補職缺，由斗六市公所陳錦瑩小姐調任，渠已於101年3月14日完成報到手續，本室賡續辦理該員薪資核發及相關送審事宜。
五	總務處專員職缺，由本校環境與安全工程系組員沈諒霖先生晉升，該員所遺留職缺，俟其完成校內移交手續後再行另案簽請 校長核示。
六	重申本校教職員工除因業務需要，固定排班輪值於午休時間加班半小時辦理業務，經核准有案人員外，其餘人員每次加班未滿1小時者，均不得報請加班費或申請補休。
七	「101 年 1~4 月份慶生暨榮退會」已於 101 年 3 月 7 日 (星期三) 下午 3 : 00 假國際會議廳地下室辦理完竣，計有教職員工 100 人參加，本次活動改以下午茶結合環保 DIY 手創課程，達寓教於樂，讓同仁暫時拋開工作壓力，放鬆心情，享受一個知性又感性的午後時光，並於會中辦理教務處組長郭登錄退休(101 年 5 月 8 日退休)歡送會，由教務長謝祝欽代表員工致詞給予祝福，另恭請校長致贈與會壽星溫馨生日小禮並合照留念。
八	本校公務人員100年考績，經報奉銓敘部銓敘審定，及駐衛警100年考成，經報奉雲林縣警察局同意備查，均已製發考績(成)通知書送達各職員及駐衛警。
九	101 年 3 月 14 日召開本(100)學年度第 1 次教師申訴評議委員會(以下簡稱申評會)，由侯副校長召集，會中由委員互選 100 學年度主席，結果由研發長張傳育老師當選，是日，並審議教師升等不通過申訴案。
十	本校體育室於101年3月24日(星期六)在田徑場，辦理101年師生運動會，請同仁穿著100年度發給之運動服裝，於是日上午7時40分前往田徑場司令台左側集合進場，參加上午8時開幕典禮，下午16時至同場地集合，參加16時30分閉幕典禮，當日請依正常上班方式按時刷上、下班。
十一	本校 4 月 5 日、6 日補休日教職員工上班情形及配套措施如次： 1.4 月 5 日(四)：係 100 年 11 月 26 日 100 年度校慶暨園遊會統一補休日，惟 100 年 11 月 26 日以後到職同仁，當日仍應正常上、下班。

2.4月6日(五)：係101年3月24日101年度師生運動會統一補休日，惟101年3月24日以後到職同仁，當日仍應正常上、下班。

3.上開2天補休日之留守原則，各行政單位、各學院一級單位1-10人(含職員、行政助理、工友)者至少留守1人，11-20者至少留守2人，餘依此類推，惟單位如認為業務上需要，得加派人力留守，如有獨立辦公室無人留守時，請務必將電話轉至有人留守辦公室，以免影響服務品質。留守人員請刷卡上、下班，如其符合4月5日、6日補休假資格者得於六個月內另行補休，留守人員應列入「排定上班人員名單表」，於3月28日前彙送人事室登記。

本校行政助理調升行政組員名單如下表：

單位	姓名	生效日期
文化資產維護系	李思瑩	101年3月8日
休閒運動研究所	蕭怡芳	101年3月3日
諮商輔導中心	曾真貌	101年3月3日
學生事務處服務學習組	陳乃菁	101年3月3日
學生事務處生活輔導組	沈依瑩	101年3月3日
學生事務處生活輔導組	柯盈舟	101年3月3日
學生事務處課外活動指導組	陳秋如	101年3月3日
漢學資料整理研究所	林韋伶	101年3月3日
會計室第一組	李佳燕	101年3月3日
會計室第二組	陳美岑	101年3月3日
會計室第二組	李怡葳	101年3月3日
會計室第三組	沈淑芬	101年3月3日
會計室第三組	劉瑋臻	101年3月3日
推廣教育中心	郭明鳳	101年2月24日
資訊管理系	林育如	101年2月24日
資訊管理系	張嘉君	101年2月23日
總務處出納組	李怡憬	101年2月17日
總務處事務組	劉麗琴	101年2月14日

十二

十三

語言中心行政助理職缺已於2月23日辦理甄選，因未符合單位需求，業經核准再行辦理徵才公告；工程學院行政助理職缺則於2月24日辦理甄選，正取鄧裕蕻小姐已於3月3日辦理報到。



一、人員異動名單：

單位	職稱	姓名	異動原因	生效日期
教務處	秘書	王玫華	調升	101.03.07
總務處營繕組	組員	陳錦瑩	新進	101.03.14
工程學院	行政助理	鄧裕蓁	新進	101.03.03
教學卓越中心	專案助理	余亮閻	新進	101.02.01
中區教學資源中心	專案助理	劉孟芬	新進	101.02.01
中區教學資源中心	專案助理	陳倚瑄	新進	101.03.12
圖書館採編組	行政組員	洪雪容	辭職	101.03.01
中區教學資源中心	專案助理	黃妙如	辭職	101.02.01
中區教學資源中心	專案助理	陳慧雯	辭職	101.03.10



101年3月份壽星

♪♪♪♪♪♪♪♪ 生日快樂 ♪♪♪♪♪♪♪♪

姓名	姓名	姓名	姓名
楊惠真	劉子瑜	陳重光	李妙玲
沈岱範	王綺楓	張元震	張文山
郭文中	湯永成	陳文星	呂明儀
洪崇文	王玫華	張祥傑	陳素藝

陳柏元	羅斯維	游丞秀	吳昇哲
陳逸君	曾淑萍	洪正芳	李菊
吳德和	陳其昌	張良輝	林崇熙
陳筱瑄	陳昭宏	李謁政	林煜庭
張銘坤	廖聰志	李怡憬	湯克立
楊仁壽	陳永清	李美慧	楊育芬
李幼如	白豐銘	惠龍	陳鵬仁
王煒馨	楊裕富	簡秀敏	張世穎
廖洪鈞	林韋均	謝文評	
陳蕙如	游元隆	廖健成	



健康九九九



正確刷牙 跟蛀牙說掰掰

資料來源：全民健康保險雙月刊

你今天刷牙了嗎？

常在電視上看到演員擁有一口好牙，白白亮亮潔淨無比，讓人好羨慕，尤其是愛美女性，不管臉蛋再怎麼嬌美，因為門牙蛀黑或是牙齦紅腫，連微笑都感到彘扭，更糟的是，如果是因為牙齒引起口氣不佳，與朋友交談時，恐怕都要退避三舍，免得尷尬。蛀牙 或是掉牙則讓人無法盡情咀嚼，影響進食的效率與味覺享受。

潔牙的正確觀念，應該從小開始培養起。根據國民健康局統計，94~95年台灣兒童及青少年口腔狀況調查成果報告顯示，12歲兒童齲齒率為37.3%，17歲青少年齲齒率提高至50.69%；92~94年成年與老年人口腔健康調查顯示，成年人的平均齲齒盛行率甚至高達88%。數字會說話，可見國人口腔保健觀念仍待加強。

口腔疾病最大殺手 - 牙菌斑

大部分的人都有經驗，用手指或是取一段牙線，摳摳牙齒和牙齦交界處，會清出一些黃白的污垢，這就是牙菌斑。

其實每個人的口腔裡面，都有許多無害的細菌，但當人們吃進食物時，有些細菌就會把這些食物當成養分，經過半小時，便形成牙菌斑，而在牙科門診中，「牙菌斑」是導致口腔疾病的最重要因素之一。

牙菌斑是組織完整的有機體，它在牙齒上的附著力相當好，不容易清除，加上顏色和牙齒相近，而不易察覺，根據研究指出，1 立方毫米的牙菌斑約重 1 毫克，卻至少含有 2 億個細菌，相當驚人。

有些牙菌斑會釋放酸性物質，侵蝕牙齒表層的琺瑯質，造成齲齒；有些牙菌斑會產生毒素，導致牙齒周邊牙齦的破壞，開始時牙齦會發炎、紅腫、疼痛、流血，然後牙齦萎縮、牙齒周邊的齒槽骨遭到破壞，原本穩固的牙齒，就會像房子地基被掏空一樣，開始動搖，甚至掉落，這就是所謂的「牙周病」。

幼兒使用氟錠防蛀牙

既然牙菌斑這麼可怕，是齲齒和牙周病的源頭，每天要刷牙幾次才正確呢？如果嬰幼兒或孩童可以接受刷牙，可要求至少 3 次，即 3 餐之後甚至是睡前再刷 1 次，每次至少 3 分鐘。但如果嬰幼兒無法配合時，每天 2 次，早餐後與睡前即可。

尤其是睡前要刷得特別乾淨，因為人再睡覺的時候，口腔幾乎不分泌口水，如果沒做好潔牙的動作，等於是給了細菌腐蝕牙齒的大好機會。

很多人也有一個錯誤觀念，以為刷完牙，喝牛奶或是飲料這種不塞牙縫的食物，就不會蛀牙，其實只要是食物，都能成為細菌的養分。尤其是還在使用奶瓶喝奶的小寶寶，晚上入睡通常有用奶瓶喝牛奶的習慣，喝完沒有潔牙，嘴巴裡還殘留著牛奶，就容易蛀牙，此時疼愛孩子的家長，可使用氟錠防蛀牙，劑量依據孩子的年齡向醫師請教。

正確使用潔牙工具

既然牙菌斑對牙齒的傷害這麼大，又不容易清除乾淨，潔牙工具的選擇和使用方法，就顯得很重要。

牙刷

選擇刷頭小，直排刷毛 3~4 排，橫排 6~8 排，兒童使用的牙刷，刷頭應依其年齡，選擇更小的兒童專用牙刷。刷毛軟硬適中，太軟的刷毛刷不掉牙菌斑，太硬刷毛會傷牙齦，有病患牙齦萎縮是因為刷毛太硬所導致。

平常牙刷要準備 2~3 隻，尤其北部氣候潮濕，更應該多準備幾隻，牙刷要放置在通風處，完全乾燥再使用，有些牙刷設計有盒子裝著，這是為外出時所準備的牙刷，在家要避免使用，免得受黴菌侵襲。

牙線

既然已經刷牙了，為什麼還要使用牙線呢？因為牙刷只能刷到牙齒表面，牙齒和牙齒間的縫隙污垢，需要牙線來幫忙清除，而且大部分的齲齒和牙齦病，發生在牙間。牙齒保健教育家 Robert Barkley 曾說：「有效的用牙刷可以除去牙齒表面 85% 以上的細菌」，可見刷牙不等同於潔牙，那遺漏的 15% 就會引起牙病。

牙線每天至少使用 1~2 次，取一段 3 吋長的牙線，輕繞在中指上，把牙線輕輕拉進牙間一直往下到牙齦，但不要造成牙齦痛。初次使用牙線會不習慣，慢慢練習就好。

牙膏

1942 年美國 Trendley Dean 的研究小組發表研究報告指出，水中含氟量 1 ppm 時齲齒率幾乎降到最低。

氟素還能促進琺瑯質的成熟度，強化牙齒的結構，也會影響發育中牙齒的形態，讓牙齒的咬合面的溝隙變淺，食物碎屑就不會殘留在牙齒上。

根據國際標準組織和經濟部國家標準局的規定，含氟 800ppm 但不超過 1500ppm 的牙膏，具有防齲的效果。含氟牙膏直接與牙齒接觸，並與牙齒表面結合，增加牙齒的抗酸功能。消費者購買前，可在牙膏管上，仔細檢視氟含量。

漱口水

漱口水分成兒童漱口水和成人漱口水。兒童漱口水一種是每天使用，氟量為 0.05%，另一種是每週使用，氟量 0.2%。但不管是哪一種，每次使用漱口水，必須含在口裡 30~60 秒再吐掉，並且在 30 分鐘內不能進食，連開水也不行，才能達到漱口水的最大功效。

給兒童使用漱口水，最好能確定不會把漱口水吞下，通常都是 6 歲以上，每種品牌漱口水口味也不一樣，家長可依孩子的喜好來斟酌決定。

在正常情況下，成人不需要使用漱口水，因為恆牙的琺瑯質鈣化程度較乳牙好很多，而且成人的潔牙能力比較好。成人的漱口水的用在剛動完口腔手術，暫時不方便刷牙的患者身上。

氟錠

氟錠是一種口服的氟化物，氟量 0.7%~1ppm，吃進去透過血液吸收，從身體內部與牙齒的鈣結合，也是防齲好幫手。即使還沒長牙的嬰幼兒，也可以吃氟錠，其能與牙胚（牙齒前身，質地柔軟，等到吸收足夠的鈣質，就會慢慢變硬）產生作用，讓日後生長出來的牙齒具有抗酸性。通常從 6 個月開始，就可以吃氟錠，一直到 12 歲，牙齒生長發育完全為止。

正確潔牙動作

一、照鏡子：張開嘴，對著鏡子一個一個鄰接後面牙齦溝清，一顆一顆牙齒刷。

二、使用牙線注意事項：

- (一) 牙線進入牙齦溝時，要深入到無法再深入為止，如果只進到牙縫就出來，則跟牙籤沒有兩樣，只有剔牙而沒有清除牙菌斑的效果。
- (二) 拉緊牙線：以 C 字型方式貼著牙齒上下刷，把牙菌斑刮鬆。
- (三) 每清潔一邊牙面，就要換一段新牙線，免得健康的牙齦受到生病牙齦的感染。

(四) 一般人使用牙線，牙齦應該不會痛，如果會痛，可能是罹患牙周病的前兆，或是已經罹患牙周病。

三、使用牙刷注意事項：

- (一) 將牙刷以 45 ~ 60 度角，擺在牙齦與牙齒交接的地方，使刷毛進入牙齦溝。
- (二) 以 2 顆牙齒唯一個單位，左右來回（幅度不宜過大，幾乎在原地）輕輕地刷 10 次，以此方法刷完所有牙齒內外面。
- (三) 後方牙齒的咬合面，也是 2 顆來回地刷。
- (四) 全口牙齒刷完大約需要 4 ~ 5 分鐘。
- (五) 力道要輕，刷太用力會傷到牙齦，如果聽到「刷刷」的聲音，表示太用力，刷牙的方式也不對，因為來回 2 顆地刷，幾乎不會發出什麼聲音。
- (六) 當刷牙出現分岔或彎曲時，就要換牙刷。正常情況下，一隻牙刷應該可以用 2 ~ 3 個月，如果在這之前刷毛就分岔或彎曲，表示刷牙的方法不對，力道太大。
- (七) 正常情況下，刷牙時牙齦不會出血，如果經常流血，可懷疑是否得到牙周病。

不同族群的潔牙配備

- (一) 未長牙嬰兒：紗布或指套。
- (二) 長 1 顆牙的嬰兒：紗布或指套+牙刷。
- (三) 有 2 顆牙併列的嬰兒：紗布或指套+牙刷+牙線。
- (四) 6 個月 ~ 4 歲的嬰兒：(紗布或指套) + 牙刷+牙線+氟錠。
- (五) 4 ~ 6 歲兒童：牙刷+牙線+氟錠+含氟牙膏+定期塗氟。
- (六) 6 ~ 12 歲兒童：牙刷 (或兒童電動牙刷) + 牙線+氟錠+含氟牙膏+定期塗氟+含氟漱口水 (只要選擇「一週用一次」或「一天用一次」其中一種)。
- (七) 一般成人：牙刷+牙線。
- (八) 牙周病患：牙刷+牙線+牙間刷 (由醫師指示使用)。