

# 在桌子處進行刷牙

## 第 1 步：收集所需用品

- 一個從飲水機或食品準備池（而非洗手池）裝滿水的水壺。
- 用於老師處理牙刷的手套。
- 為每個孩子準備一支兒童尺寸的牙刷（牙刷柄上應寫有他們自己的名字）。
- 含氟牙膏。
- 每人一個一次性的小紙杯或塑膠杯。
- 紙巾



## 第 2 步：做好準備工作，防止病菌傳播

- 在刷牙前老師應該對桌子進行清潔、沖洗和**消毒**（請參見下方的注意說明）。
- 在刷牙前孩子和老師均應洗手。
- 老師將與孩子年齡相適應用量的含氟牙膏塗置於每個杯子的邊緣。
- 老師給每個孩子一個塗有牙膏的杯子和一張紙巾。
- 老師應該先戴好手套，然後再從晾乾架上將牙刷遞給每一個孩子。

**注意：**如果在飯後直接刷牙，則不需要對桌子進行重新消毒，孩子也不需要重新洗手。

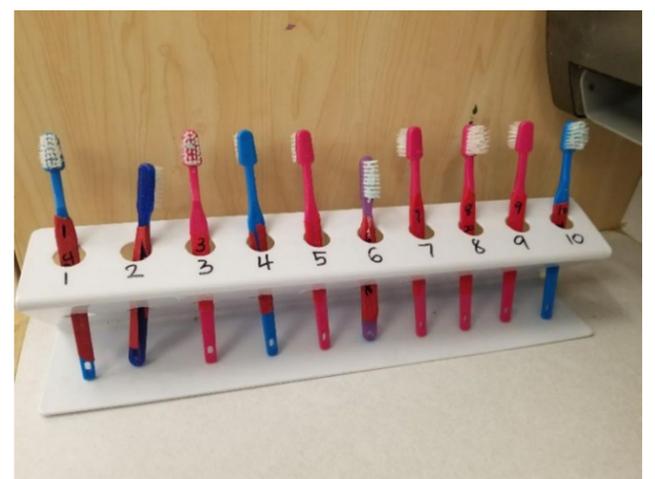
## 第 3 步：將刷牙作為一項集體活動

- 孩子們使用牙刷從杯中挖取出牙膏。
- 孩子們在牙齒的各個側面（內表面、外表面和咬合面）均以小幅度畫圈的方式完成刷牙動作。提醒孩子們也要刷一下舌頭。老師可以使用計時器或唱歌的方式來鼓勵孩子們**堅持刷牙 2 分鐘的時間**。
- 孩子們可以將多餘的牙膏吐到杯子內。不需要沖洗。這樣，牙膏中的氟化物就能留在牙齒上，為牙齒提供額外的保護，防止細菌的滋生。
- 如果需要，孩子們可以使用紙巾擦臉。

**提示：**讓老師坐在桌邊和孩子們一起刷牙是示範這項活動的絕佳方法

## 第 4 步：清理和存放牙刷

- 每個孩子都要將牙刷交給老師，並將杯子和紙巾扔掉。
- **刷牙後**孩子們一定要洗手。
- 老師使用水壺中的水在洗手池上對每支牙刷做好沖洗。**切勿使用洗手池中的水沖洗牙刷。**
- 老師將牙刷放在晾乾架上為孩子牙刷留好的對應位置中（請參見下方的注意說明）。
- 老師對桌子進行清潔、沖洗和**消毒**，然後洗手。



**注意：**將牙刷豎直放在晾乾架上，晾乾架上的插槽之間至少應相隔 2 英寸（5 釐米）的距離，這樣牙刷在晾乾時便不會相互觸碰到。牙刷和晾乾架插槽均應粘貼編號標籤，以便牙刷始終都存放在同一個插槽中。每 3-4 個月更換一次牙刷，必要時可以提前更換。