

臺南市安定區南興國民小學
健康促進學校口腔衛生計畫成果報告

多元口腔衛生方案，提昇學
生對於口腔衛生自覺能力—以
本校四年級為例

指導單位：臺南市教育局

執行單位：臺南市安定區南興國小

指導者：黃曉靈 教授

目 錄

壹、背景	3
一、研究動機	3
二、現況分析	3
三、文獻探討	6
貳、計畫目的	8
參、實施方法與策略	8
一、成立口腔衛生推動小組	8
二、計畫目標檢核方式	9
三、計畫實施項目與內容	10
四、實施方法	11
肆、研究與成效	11
一、研究方法：	11
二、研究對象	12
三、研究設計與工具	12
四、介入方法	13
五、研究結果	13
伍、討論與建議	16
一、研究結論與發現	16
二、研究討論與建議	16
陸、參考文獻	18
表目次	
表 1-1 臺南市安定區南興國小 SWOTA 分析.....	3
表 1-2 106-110 學年度齲齒不良統計表	5
表 1-3 本校 107-109 學年度學生齲齒不良率與全國及全市比較.....	5
表 4-1 研究對象基本資料表.....	12
表 4-2 臺南市安定區南興國小口腔保健介入方法.....	13
表 5-1 學童口腔衛生議題問卷評量統計表	14
表 5-2：學童牙菌斑檢測統計表	15
附錄一：評量工具	18
學習單	25
活動剪影	28

壹、背景

一、研究動機

學區內的家庭以雙薪家庭居多，因此，學童在學校課業之餘，多數學生均進入安親班或補習班繼續上課，而家長及學童們在工作及課業上過於重視，但卻忽略了自己的健康及口腔衛生。齲齒是口腔常見的疾病之一，在本校的比例更是幾乎半數，而學齡期階段是乳牙齲齒的高潮期，長久以來對於口腔保健習慣的忽視，再者國人生活型態改變，飲食種類攝取的多樣化及兒童攝取含糖高的飲料及零食，以致學童齲齒盛行率高居不下，本校學童近三年平均的齲齒率為 55.2%、56.9%、39.9%，這幾年學童的齲齒率雖然居高不下可知，但今年學童齲齒率有明顯的下降趨勢，藉由學校和家庭推動宣導，可以讓學童的口腔衛生知識更提昇，學校端的確有必要透過各種方法，讓學生瞭解口腔保健的重要，並進而影響家長，愛惜自己的口腔健康。因此，期使透過本案計畫，增進學生口腔保健知識，給與正確的指導，建立正確保健概念與態度，並確實力行。

二、現況分析

本校學區地屬郊區，是典型的農工聚落，以雙薪家庭居多，由於家長工作忙碌，學童幾近大多數學生放學後均進入安親班進行課後輔導與照顧。因此，安親班的衛生習慣、課程時間的安排，對學童口腔健康的良窳也有深遠的影響，所以本次行動研究將列入學童在學校用餐完及安親班課後輔導的口腔清潔為因子，希望能喚起家長與業者的重視，以改善學童口腔保健不良的因子。

本校學童近三年的齲齒率為 55.2% (108 學年)、56.9% (109 學年)、38.9% (110 學年)，齲齒率有從高峰往下降低的趨勢，因此推動學童口腔保健工作，減緩學童口腔衛生不良率已刻不容緩，學校和家長應正視此一問題，擬定策略，親師合作，共同執行，希望能透過本計畫，增進親、師、生口腔保健知識，建立正確保健概念與態度，並確實力行。

表 1-1 臺南市安定區南興國小 SWOT 分析

項目	優勢 (S)	劣勢 (W)	發展契機 (O)	威脅點 (T)	行動策略 (A)
學校環境及規模	1. 中型學校班級數及學生數適中，政策容易推動。 2. 教師學歷高、專業足，均能配合口腔	1. 學生口腔衛生知識不足，刷牙常有不良姿勢。 2. 雙薪家庭多，家長工作忙碌，無暇	1. 在校園整體規劃後，各個班級前面皆有洗手台，有利推動口腔衛生。 2. 社區民眾會進	1. 學校附近有數間便利商店，放學時容易引起孩子前往購買含糖飲料與零食，而帶入安親班食用。	1. 請教師於課程設計時，以飯後刷牙及牙線使用為導向。 2. 與安親班業者保持密切

	<p>保健策略主動調整課程學習時間及方法。</p> <p>3. 親師互動良好，家長願意與教師溝通學童學習情形，主動反應學童口腔衛生狀況。</p>	<p>照顧學童，學生放學後一大部份須上安親班課後照顧。</p> <p>3. 學生在家或在安親班時間家長無法掌握學生刷牙狀況。</p>	<p>入校園內進行樂齡教育，有利結合社區推動口腔衛生。</p>	<p>2. 國小上課時數每節是 40 分鐘下課 10 分鐘，由於課程進度的壓力，教師較難另外撥出時間進行口腔教育。</p>	<p>聯繫，隨時掌握學童口腔衛生情形。</p> <p>3. 透過健康促進學校實施計畫，落實學童口腔衛生策略之施行。</p>
行政人員、學生、家長及社區參與	<p>1. 學校行政、班級導師及家長重視學童口腔問題，鼓勵加強學童飯後刷牙。</p> <p>2. 學校附近診所、衛生所經常支援健康促進活動。</p>	<p>1. e化的教學課程設計較容易吸引學童的注意力，教學與學習效益較佳，加上 e 化教學設備完善因此使用電腦配合單槍的教學方式已普遍在教學現場實施。</p> <p>2. 放學回家後，學童在有家用完零食或飲料，少了家長及老師的督促，而不留意口腔清潔。</p>	<p>1. 教師專業能力足夠，配合學童口腔保健的策略、教學活動，增加學童口腔清潔的機會。</p> <p>2. 社區家長願意號召義工為學校服務。</p>	<p>1. 口腔衛生保健執行往往未能給予正向回饋，使校園推展失去正向增強的力量。</p> <p>2. 部分年級教師認為學校保健相關宣導已足夠，學生均已具備保健知識，因此宣導比率可能較低。</p>	<p>1. 爭取經費及社會各界資源，進行各項必要設之整建修繕。</p> <p>2. 落實學校行政及教師對學童的口腔保健宣導，確實執行口腔保健推展策略。</p> <p>3. 實行口腔保健策略認真之學童給予適當正向的鼓勵，增強口腔保健推展之力量。</p>
口腔衛生檢查與矯治追蹤輔導作業	<p>1. 成立學校口腔保健推動小組，統籌規劃、推動及檢討口腔保健策略。</p> <p>2. 每學期初全校口腔檢查，掌握學生齲齒狀況。</p> <p>3. 教師均能配合健康中心發矯治通知單給家長，請家長務必帶學生到合格院所檢查，再將矯治</p>	<p>1. 本校學區內牙科醫療資源較少，有些學童需越區就醫，家長如果忙碌於生計，就無法帶學童就醫。</p> <p>2. 多數家長無法落實親子居家生活中的口腔衛生活動，且多數家長指導學童口腔保健的知能不足。</p>	<p>1. 教師彼此互動良好及經驗交流順暢。</p> <p>2. 護理師認真負責，重視學童口腔衛生情形，多次追蹤不良未矯治者，以電話訪談，深入了解問題協助改善。</p>	<p>1. 導師事務繁忙無法掌握學童狀況。家長忙於生計往往忽略了孩子的口腔保健問題。</p> <p>2. 少數家長只應付學校須交回條未依醫師指示進行矯治，需經多次的溝通。</p>	<p>1. 辦理教師及家長口腔保健相關知能研習與講座，加強教師及家長對學童口腔保健的重視。</p> <p>2. 提供鄰近牙科醫療資源，輔導家長帶學童就醫治療，並追蹤矯治情形。</p>

	單交回給護理師。				
高危險群個案管理	<p>1.家長普遍關心子女學業，對學校各項活動多能熱心參與，全力配合。</p> <p>2.本校學生數共285人，高危險群人數較多，透過健康管理系統的登錄，學童的口腔篩檢資料健全，易於管理。</p>	<p>1.本校學區家長大部分從事農工業生產活動，工作忙碌，與孩子互動較少且單親及隔代教養之家庭普遍缺乏口腔保健的相關認知及觀念。</p> <p>2.高危險群個案多來自弱勢家庭，家長無暇重視學童口腔問題。</p>	<p>1.本校學童較純真，易接受各項教育引導。</p> <p>2.強化家長會、班親會功能，使家長能夠積極參與關心學童的學習狀況。</p>	<p>1.教師所負行政事務多，難以全心投入教學整合活動。</p> <p>2.因家長學經背景因素，家庭教育及學童口腔問題無法有效的照顧。</p> <p>3.單親及勢弱家庭有增加的趨勢，學校輔導的功能愈顯吃重。</p>	<p>1.落實班親會活動，暢通親師溝通機制，協助家長進行庭教育，強化親職功能。</p> <p>2.配合學校行事曆辦理各項親職教育、親師生合作及體驗活動。</p> <p>3.透過教育儲蓄戶等相關補助申請，協助弱勢學童口腔矯治。</p>

表 1-2 106-110 學年度齲齒不良率統計表

	106 學年度	107 學年度	108 學年度	109 學年度	110 學年度
一年級	45.16%	41.82%	62.3%	54.35%	44.07%
四年級	56.41%	42.55%	50%	59.38%	35.71%
平均	51.5%	42.2%	55.2%	56.9%	39.89%

表 1-3 本校 107-109 學年度學生齲齒不良率與全國及全市比較

學年度 縣市別	107	108	109
全國	39.26%	37.20%	35.41%
臺南市	33.77%	32.13%	30.72%
安定區 南興國小	42.2%	55.2%	56.9%

教育部於91年與行政院衛生署共同簽署「健康促進學校計畫聲明書」，並發布施行「學校衛生法」，使學校衛生政策及推動健康促進計畫有法源依據，93年又結合地方政府、學校共同推動，從當年48所學校參與，至目前全國國中小與高中職學校皆加入推動健康促進學校計畫。教育部每年補助縣市政府與學校，推動健康促進學校計畫經費近4,000萬，並委託辦理各健康議題輔導計畫，邀請107名輔導委員協助縣市及學校。近年來各項不良健康指標均呈下降趨勢，依107至109學年度統計，國小一年級學童齲齒率由42.12%下降為37.87%，四年級學童由36.39.%下降為32.95%，近三年來本校學童齲齒率還是比國內平均齲齒率高，因此如何降低本校學童齲齒率變得十分重要。

三、文獻探討

一、台灣學童齲齒盛行狀況調查

齲齒好發在學齡前開始，台灣2011年顯示3歲前齲齒率31.4%，3歲後2倍攀升61.55%。國民健康署於2012年公布之12歲兒童恆齒齲齒經驗指數(Decayed, Missing and Filled Teeth, DMFT index)的數值為2.5顆，高於亞洲與我國鄰近之國家，也高於歐美先進國家，未達世界衛生組織(WHO)2010年所訂的DMFT index為2顆以下之目標。兒童的口腔健康狀況不僅會影響其咀嚼、發音及美觀，甚至影響未來的生長及發育，需要特別的重視。從上述資料中，顯示我國仍需加強兒童齲齒預防工作。衛生福利部國民健康署於1980年開始，將氟化物的使用、餐後潔牙、口腔保健飲食與定期口腔健康檢查列為四大要點，並開始全面推廣學童潔牙活動，以辦理午餐後刷牙、教導正確使用牙線及舉辦年度潔牙觀摩等方式，更於1993年開始將推廣餐後潔牙定為口腔保健工作主要內容之一；因低年級學童小肌肉發展未臻完整，2016年衛生福利部國民健康署年報中將兒童白齒窩溝封填列入國小低年級實施要點。中華民國牙醫師公會全國聯合會出版的「口腔健康新紀元」(2017)提到齲齒可藉由營養的補充、少吃甜食、氟化物之補充、注意口腔衛生、定期牙齒檢查及正確清潔方法等措施來預防齲齒的發生。

二、潔牙保健行為

世界衛生組織及牙醫界指出均衡的飲食、氟化物使用、潔牙、定期口腔檢查為口腔保健四大法寶。牙科醫學研究指出，齲齒的發生主要從牙齒、飲食、口腔內細菌和食物停留時間四項因素做為考慮，只有上列四項因素加在一起才會發生齲齒問題。口腔清潔是促進口腔健康的關鍵，有效預防齲齒的方法，其中餐後潔牙為最根本的方法。餐後潔牙能減少牙齒產生酸的機會，因而減少牙菌斑的堆積，防止齲齒及牙周病的發生。

(一) 貝氏刷牙

世界衛生組織及牙醫界指出，「貝氏刷牙法」強調短距離水平運動，具一定操作原則和口訣。貝氏刷牙法源自於 1954 年，至今被認為是預防牙周病最好的刷牙方法。它的重點在牙齒與牙齦交接處的牙面。其刷牙法為刷上頸牙齒時，刷毛朝上，刷下頸牙齒時，刷毛朝下。刷毛對準牙齒與牙齦交接處，並使刷毛與牙齒表面縱軸呈 45 度角，並將牙刷輕壓向牙齒使刷毛的側邊也與牙齒有相當大的接觸。然後牙刷作原地前後顫動，如此可將牙齦溝內與牙頸部之牙菌斑清除，並有按摩牙齦效果。可有效清潔牙齒的刷牙方式，它主要針對的是清潔牙齦溝，因為 90% 的蛀牙都發生在牙齦和牙齒交界的牙齦溝。

(二) 牙線使用

牙刷只能刷到牙齒的內外兩面，而兩齒間之連接面無法刷乾淨，因此，除了咬合面容易齲齒外，鄰接面的接觸點也是容易產生齲齒的地方。一般人喜歡用牙籤去剔牙縫，但是牙籤會傷害牙齦及產生退縮現象，所以建議使用牙線清潔最為洽當。牙線主要為清潔鄰接面，牙刷毛構不到的地方。拉出長度合適的牙線（20-40 公分），用包裝盒上的金屬刀片切斷。先以雙手纏繞牙線兩端，固定後以拉鋸式運動滑進牙縫中。這個操作要小心，因為用力過頭會傷害到下面的牙齦。向一顆牙的方向拉緊兩頭，成 C 狀，然後上下滑動，從牙齦下面（約 1 毫米）到牙齒上端，重複 2-3 次。對另一顆牙重複。將牙線滑出牙縫，換一段乾淨的牙線，對下一個牙縫進行操作，直至所有的牙縫都清潔了。碰上分叉（纖維斷裂）的情況也應該更換一段新的。牙線可分有臘與無臘兩種，兩者臨床效果一樣好。無臘牙線把鄰接面刮乾淨時，可聽到吱嘎聲；而有臘牙線則必須先把臘刮完後，才可聽到吱嘎聲。無臘牙線一般較細且使用時較容易展開。

三、牙菌斑

牙菌斑是指黏附在牙齒表面的一層薄膜，主要是由唾液和食物中的醣蛋白基質和大量細菌構成，即使不進食，在 4 小時～5 小時後仍會有牙菌斑的形成，形成越久破壞力越大，無法只以漱口水或水柱沖牙去除，非經刷牙是無法剔除的。牙菌斑是造成牙周病與蛀牙的罪魁禍首，這層覆蓋在牙齒和牙齦的黏稠薄膜，60～70% 由細菌組成，其餘則是細菌分泌的有毒酸性物質、食物殘渣、唾液，與口腔黏膜脫落的細胞。研究指出，人進食後短短不到 20 分鐘，細菌就和食物殘渣裡的碳水化合物產生作用，在牙齒表面和齒齦溝形成牙菌斑。這時如果用舌頭舐一圈，會覺得牙齒表面和齒齦溝有黏稠的物質附著，那就是牙菌斑了。牙菌斑細菌分泌的酸性物質侵蝕牙齒時，會造成蛀牙。

牙菌斑顯示劑可檢測牙菌斑在牙齒上的孳生。牙菌斑顯示劑是特殊的染色劑，可以在口腔裡使用，能檢測牙齒表面哪些地方乾淨，哪些地方需要再刷乾淨。使用顯示劑染完後要先漱口，漱口完後牙齒表面如果有些位置顯示粉紅色或紅色的染色體，就表示牙齒的位置沒有乾淨，可輔導改善刷牙方法，徹底清除口腔細菌。

整體看來，台灣近年來積極推動國小學童口腔保健計劃，齲齒之防治之道必需藉由口腔

衛生習慣的建立、及刷牙訓練等。因此，愈早開始養成正確有效的潔牙行為並建立良好口腔衛生習慣是維護口腔健康的不二法門。所以本行動研究以指導四年級「貝氏刷牙法」及指導四年級牙線操作，並以「牙菌斑顯示劑」檢測潔牙方法是否落實，透過口腔保健教育，加強防齲措施，藉此輔導改善學生的潔牙方法，期許讓本校學生及早養成良好口腔衛生習慣及正確的潔牙行為，提升學童健康力，以維護學童口腔健康。

貳、計畫目的

本研究主要目的以教育部健康促進學校之實證精神，來分析學校口腔保健之問題，透過診斷評估其產生問題之成因，共同擬定改善行動策略並介入實施，以喚醒親師生三方面對口腔保健議題之重視，並提升其對口腔健康之認知、情意、技能能力，最終達到改善學童口腔問題之目標，也作為學校對健康促進議題往後實施之參考，期能做到下列幾點：

- (一) 學生每天潔牙平均 2 次以上，並使用貝氏刷牙法及含氟牙膏（超過 1000ppm 以上），落實率達 80%以上。
- (二) 學生定期牙齒檢查達成率及齲齒就醫率達 85%以上。
- (三) 中高年級學生牙線使用比例能達 85%以上。
- (四) 學童口腔知識及態度後測檢測答對率明顯提昇、牙菌斑不良率後測比率能明顯下降。
- (五) 學生在學校兩餐間不吃零食和不喝含糖飲料比率能達 70%以上。
- (六) 加強學校教師、學童、安親班業者及家長之口腔保健專業知能。

參、實施方法與策略

一、成立口腔保健推動小組

組織	職稱	工作內容
召集人	校長	督導口腔保健小組，綜理計劃之推動。
總幹事	學務主任	1.協助召集人籌備並督導各組工作進度協調有關事宜。 2. 訂定各項保健指導實施計劃。 3. 舉辦口腔保健學藝競賽及資料彙整。
委員	總務主任	1.負責環境等各項支援工作並推動之。 2.負責口腔保健各項所需之採購。

委員	教務主任	負責口腔保健課程及策劃及督導教學正常化。
教育宣導組	體衛組長	1.推展飯後使用牙線及刷牙。 2.協助口腔保健常識宣導。 3.協助教師評量幼童在校刷牙習慣。 4.維護友善刷牙環境。
	各班教師	1.協助口腔保健執行小組有關工作。 2.確實執行教學正常化、指導學童口腔健康活動。 3.實施口腔保健教學，並做隨機指導。 4.協助口腔篩檢工作。
保健服務組	護理師	1.學童口腔篩檢活動並將結果登錄。 2.填發牙齒異常通知單。 3.追蹤就醫情形。 4.統計全校學童口腔篩檢結果。 5.定期檢查各班級牙刷及牙線用具，通知改善。

二、計畫目標檢核方式

目標	檢核方式
增加學童每天正確潔牙比率（含貝氏刷牙法及含氟牙膏超過 1000ppm）	潔牙比賽及護齒生活週記
增加學童牙齒檢查達成率及齲齒就醫率	學童齲齒檢查追蹤記錄表：凡當學期之口腔定期篩檢期間（開學後一個月內）至該學期結束前，能繳交牙科醫師複檢結果之就醫回條者，皆為已就醫者，據以計算就醫率。
增加學童「每天牙線使用」比率	護齒生活週記
減緩學童牙菌斑不良率	牙菌斑統計表：列出 110 學年度上學期 12 月的前測資料及 110 學年度之下學期 4 月的後測資料各一份，兩者對照比較後，從學童的上下排牙菌斑不良率各能減少，說明本計畫執行前後之變化。
學童口腔知識及態度後測檢測答對率明顯提昇	前後測問卷

學生在學校兩餐間不吃零食和不喝含糖飲料比率。	前後測問卷
------------------------	-------

三、計畫實施項目與內容

牙齒保健生活技能四大工作內涵/六大面向	「每天潔牙」活動設計及執行	「每天牙線使用」活動設計及執行	口腔篩檢與矯治之追蹤輔導作業	齲齒高危險群個案管理
1.衛生政策： 組成工作小組、行政規畫與實施。	課程活動設計以養成飯後潔牙習慣為導向。	1.配合課程安排牙線使用教學。 2.固定午餐飯後時間實施牙線操作。	1.學期開始一個月內完成齲齒測量，統計牙齒不良情形。 2.發放齲齒矯治通知單，並追蹤矯治情形。	高危險群個案由護理造冊管理，定期給予輔導與關懷。
2.物質環境： 每個班級前設置有洗手台，另外再安裝鏡子，利於觀察刷牙及牙線使用姿勢。	1.定期檢測牙刷、牙膏及牙線用品。 2.減少學童刷牙後再吃零食的習慣。	1.學校先購置牙線相關使用器具。 2.增加學生對於牙線的使用方便性。	1.定期檢修口腔篩檢設備，使其正常準確運作。 2.利用集會時間定期宣導口腔保健常識，提醒學童時時愛眼牙齒。	齲齒高危險群個案造冊後申請市府相關資源協助輔導與關懷。
3.社會環境： 營造能增加有利因子、減少有害因子的作息常規	1.提供牙齒保健相關資訊，鼓勵學童及家長多注意口腔保健資訊。 2.辦理班親會及平日牙齒保健宣導，讓學生及家長能更清楚如何避免牙齒不良率。 3.辦理社區牙齒保健宣導活動，讓社區民眾將正確的潔牙觀念帶回家庭。			
4.社區關係： 與家庭、安親班、牙科醫師建立伙伴關係	1.與安親班業者保持密切聯繫，隨時掌握學童規律刷牙情形。 2.透過家庭連絡本與家長保持連絡，關心學童在家的刷牙狀態。	1.透過社區宣導設計學習單，引導家長及社區民眾有正確的潔牙觀念。	1.注重飲食營養的均衡，多食用牛奶、肉、蛋、綠色蔬菜等食物，減少零食及含糖飲料的攝取。	1.拜訪鄰近牙科醫師建立伙伴關係，對高度近視學童適時給予治療與協助。
5.個人健康技能 護齒生活技能之 教學活動/規劃 動靜態教學規則	1.編製牙齒保健海報，分發學生用牙齒保健手冊。 2.依標牙膏選購標準指導學生選擇牙膏時需要注意的事項。 3.指導學生正確刷牙及牙線使用動作。 4.配合健康與體育教學，宣導牙齒保健知識。			
6.健康服務： 篩檢、轉介、追	1.落實班親會活動，暢通親師溝通機制，協助家長進行庭教育，強化親職功能。			

蹤、輔導、個案管理	2. 透過健康管理系統的登錄，學童的口腔篩檢資料健全，易於管理。 3. 提供鄰近牙科醫療資源，輔導家長帶學童就醫治療，並追蹤矯治情形。
-----------	--

四、實施方法

- 一、定期進行口腔檢測，並統計比較，隨時掌握學童牙齒狀況。
- 二、宣導飯後潔牙的重要性，讓學生養成飯後刷牙習慣。
- 三、定期宣導口腔衛生議題，建立學生正確潔牙觀念。
- 四、將口腔衛生相關議題，融入相關課程教學及藝文活動。
- 五、每天午餐後播放潔牙歌，提醒小朋友做潔牙，每班進行潔牙紀錄活動。
- 六、飯後使用牙線，並做含氟漱口水，預防齲齒。
- 七、結合社區資源辦理口腔衛生保健議題活動。
- 八、宣導學生早上帶至校園的早餐及飲料盡快食用完畢後潔牙，並減少零食及含糖飲料的攝取。
- 九、與安親班業者保持聯繫，加強學童於安親班用餐完後刷牙實施情形。
- 十、辦理口腔衛生講座，聘請鄰近安南醫院醫師、牙醫診所及安定區衛生所護理長蒞校宣導。
- 十一、配合節慶活動進行口腔衛生創意融入宣導活動。
- 十二、舉辦口腔保健宣導學藝活動與競賽（有獎徵答、剪報、作文、漫畫比賽等）。
- 十三、獎勵口腔保健生活習慣正確學生以及推展口腔保健熱心的教職員工家長。
- 十四、利用班親會、母親節等活辦理家長口腔保健講座，加強家長口腔保健正確觀念。
- 十五、利用教師週三進修安排口腔保健研習課程，提昇教師專業知能。

肆、研究與成效

一、研究方法：

本研究以問卷調查法，採單一組別前、後測設計方式進行研究，對象為臺南市安定區南興國小四年級學生共計55位。研究工具乃引用臺南市110學年度健康促進學校口腔保健議題網路問卷及配合使用「口腔保健居家生活檢核表」。介入研究之策略與方法則為健康促進學校計畫之口腔保健議題活動，計畫實施過程為期五個月，包含口腔保健融入課程、衛生教

育宣導、獎勵學生養成飯後潔牙、使用牙線及漱口水策略等多元介入策略，透過健康促進推動團隊不斷開會討論並修正策略來達到成效。在資料處理上則以 MS Excel 2007 工具進行統計與分析，後採用描述性及推論性統計進行結果分析。

二、研究對象

本研究以本校四年級學生共 55 人為研究對象，其基本資料如表 4-1，施測過程中前測有效問卷為 55 份，填答率為 100%，後測有效問卷亦為 55 份，填答率為 100%，前後測均無無效問卷之產生。

表 4-1 研究對象基本資料表

年級	班級	人數		
		男	女	合計
四	甲	14	14	28
四	乙	12	15	27
總計		26	29	55

三、研究設計與工具

本研究採取單一組別前、後測設計，以問卷調查方式實施介入策略前後研究對象在口腔保健行為、知識、態度上的變化。其研究工具使用如下說明：

(一) 量性問卷

1、本研究採用臺南市 110 學年度健康促進學校口腔保健議題網路問卷做為研究的前、後測評量工具，此問卷經專家學者內容之效度審查、預試、信度檢測步驟完成。問卷內容有口腔保健行為、知識與態度三大主題向度，其中行為題目有完成 1 分，沒完成 0 分；知識題目「答對」1 分，「答錯」及「不知道」0 分，態度題目「答對」1 分，「答錯」及「不知道」0 分。
(請見附件二)

四、介入方法

本研究採用的介入方法，說明如下：

表 4-2 臺南市安定區南興國小口腔保健介入方法

項次	項目	辦理日期	備註
1	口腔保健衛教宣導活動	經常性	
2	口腔保健議題融入相關教學課程	110.12.27- 111.05.31	
3	加強正確刷牙（貝氏刷牙）觀念及牙線使用宣導	經常性	
4	進行午餐後潔牙、牙線及含氟漱口水使用紀錄	經常性	
5	加強潔牙後不再攝取零食及含糖飲料宣導	經常性	
6	配合學校活動進行口腔衛生創意宣導活動	經常性	

五、研究結果

以下分析本校學童口腔衛生問卷之研究調查結果，並逐一加以討論說明：

一、實施介入方法前後口腔衛生問卷填答情形

本研究使用之臺南市 110 學年度健康促進學校口腔衛生議題網路問卷，其題目內容包括「口腔保健行為」、「口腔保健知識」、「潔牙的自我效能」及「刷牙技能」等四部分，共計 28 題。本校四年級學童在策略介入前後，所實施之前復測各向度答題次數與百分比結果，詳細分析如下：

表 5-1 學童口腔衛生議題問卷評量統計表

(前測日期:110.12.28 後測日期:111.04.14)

一、口腔保健行為	前測		後測		前後測比較	
	正確回答比率		正確回答比率			
	人數	%	人數	%		
1. 定期牙齒檢查達成率	55	78.57	55	92.73	+14.16	
2. 午餐餐後潔牙比率	55	91.07	55	96.36	+5.29	
3. 學生睡前潔牙比率	55	98.21	55	100	+1.79	
4. 午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	55	73.21	55	96.36	+23.15	
5. 學生在學校兩餐間不吃零食比率	55	46.43	55	90.91	+44.48	
6. 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率%	55	58.93	55	92.73	+33.8	
二、口腔保健知識						
7. 口腔保健知識平均答對率	55	75.89	55	96.73	+20.84	
三、潔牙的自我效能						
8. 口腔保健態度正向率	55	95.83	55	100	+4.17	
四、刷牙技能						
9. 貝氏刷牙法使用率	55	64.29	55	98.18	+33.89	
備註：學童口腔衛生議題問卷						
口腔保健認知：第二部分(人數、百分比；得分計算；答對1分 答錯0分；平均數、標準差、總分)						
潔牙自我效能：第三部分第21~24題(人數、百分比；得分計算：4-3-2-1；平均數、標準差、總分)						

二、實施介入方法前後學童牙菌斑檢測情形：

本研究使用入班進行牙菌斑檢測，學童先進行潔牙，潔牙後再由護理師進行牙菌斑檢測，將牙菌斑顯示劑平均塗抹在學童的牙齒上，再算出上排以及下排檢查未通過的牙齒顆數，最後，本校四年級學童在策略介入前後，所實施之前後測各向度結果，詳細分析如下：

表 5-2：學童牙菌斑檢測統計表

(前測日期:110.12.30 後測日期:111.5.12)

牙菌斑檢測統計	前測		後測		前後測比較	
	牙菌斑檢測		牙菌斑檢測			
	人數	顆	人數	顆		
四年甲班	28	10.19	28	4.64	-5.55	
四年乙班	27	12.43	27	5.13	-7.3	
平均		11.31		4.85	-6.46	

伍、結論與建議

一、結論

- (一) 透過口腔保健教學介入後，「口腔保健行為」之定期牙齒檢查達成率、午餐餐後潔牙比率及學生睡前潔牙比率」四年級學童有顯著差異。「口腔保健行為」之午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)潔牙比率、學生在學校兩餐間不吃零食比率及學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率，四年級學童有顯著提昇。
- (二) 透過口腔保健教學介入後，四年級學生口腔保健態度，「口腔保健知識」、「潔牙的自我效能」四年級學童有顯著差異，「刷牙技能」四年級學童有明顯提升且達顯著差異。
- (三) 藉由家長在家的口腔保健生活行為檢核，有助於協助學童建立口腔保健自我管理之行為，此一正面結果可作為學校推行口腔保健工作的重要依據與參考。
- (四) 藉由口腔保健教育實施後，學生刷牙技能能確實做到位，四年級牙菌斑後測，牙齒顆數不良率降到 5 以下。
- (五) 本研究發現運用健康促進學校模式的口腔保健策略介入確實可有效提昇學童的口腔保健知識、態度和保健行為。

二、建議

透過本次行動研究結果，研究團隊也提出以下幾項建議供往後從事相關議題研究者參考：

- (一) 行動策略應富趣味性引起學童興趣：
- 1、辦理口腔保健主題書展活動，並提供潔牙相關獎品，提高學童對於刷牙的興趣，提昇學童使用牙線的比例，可引導學生邁向更健康的生活習慣。
 - 2、舉辦各類型有趣的口腔衛生教育活動，例如：戲劇演出、闖關活動、繪本介紹…，讓學童及家長知道清潔牙齒的重要性，讓學童能及家長能在輕鬆歡樂的氣氛下潛移默化。
- (二) 整合社區資源及提升家長口腔保健認知及教師專業知能：
- 1、學校應正視家長對學生口腔保健行為養成之影響，多所運用各種宣導管道（如學校網站、班親會）與親師溝通方式（聯絡簿、電話、家訪），來期待建立家長對口腔保健的正確認知與觀念，裨益學童養成「自我健康管理」的好習慣。
 - 2、與各區衛生所及臨近區域醫院密切連繫，利用班親會、母親節等活動辦理口腔保健講座，加強家長口腔保健正確觀念，促進親子共學及合作的氛圍。安排口腔保健週三

研 習課程，提昇教師專業知能，並且建議學生獎勵制度能以文具獎品來取代糖果以及零食。

(三) 建議往後各校在口腔相關衛生政策擬定時應將重心放在低中年級學童身上，把握學童黃金關鍵時期。

(四) 落實學生健康自主管理：

發現學生在家或安親班不易落實確實餐後刷牙，故建議學生可以攜帶外出式牙刷，確實養成餐後潔牙習慣，尤其假日外出，也可以落實潔牙習慣。

(五) 每週抽樣學生，使用牙菌斑顯示劑做檢測：

牙菌斑顯示劑是最能明顯指示出學生刷牙不乾淨之處，也最容易讓學生有警惕感而用心刷牙。故建議牙醫師在進行牙齒檢查時，亦使用牙菌斑檢測並記錄，學生從紀錄表能具體感受並理解自己潔牙習慣與方式是否正確。同時可將牙菌斑顯示放置班級，提供各班導師協助學生是否確實做好潔牙行為。

(六) 學童課後安親問題應受重視：

- 1、定期辦理安親班業者口腔保健知能相關講習，提昇安親業者口腔保健知識、態度、觀念等知能。
- 2、與安親班業者協調，減少學童含糖飲料及零食的攝取，並鼓勵在安親班放置刷牙用具或者學童隨身攜帶潔牙用具，並在安親班用完餐後進行潔牙動作。

陸、參考文獻

1. 台灣健康促進學校網 <https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>
2. 教育部國民及學前教育署校園口腔保健資訊網
<https://ohpc.kmu.edu.tw/index.php/%E5%9C%8B%E5%B0%8F%E5%AD%B8%E7%AB%A5>
3. 維基百科(2017)。牙線 2018 年 4 月 12 日，取自：<https://zh.wikipedia.org/wiki/牙線>
4. 王文科 (1995)。教育研究法 (增訂新版)。臺北：五南。

臺南市 110 學年度健康促進學校口腔保健議題問卷
(國小四年級)

各位小朋友好！

這份問卷主要是想了解學校推動口腔保健方面的成效狀況，你所填寫的結果會保密，不會公開，不會列入個人成績計算，所以請小朋友安心的依實際生活情形填寫。

回答調查表時，請依照老師的說明去做，如果有明白的地方，請隨時舉手發問。謝謝你！

敬祝

學業進步，身體健康！

一、口腔保健行為：請仔細閱讀每一個題目，選一個符合你的選項，請按照你的實際情形作答。

1. 你睡覺前會刷牙嗎？

(1) 會

(2) 不會

2. 你在學校吃完午餐會刷牙嗎？

(1) 會

(2) 不會

3. 你會用含氟牙膏(氟濃度 1000ppm 以上)來刷牙嗎？

(1) 會

(2) 不會

4. 你每次刷牙大概都要刷多久呢？

(1) 1 分鐘以內

(2) 1 分鐘以上至 3 分鐘

(3) 3 分鐘以上

5. 你在學校的牙刷一學期換幾次？

(1) 換 1 次

(2) 換 2 次

(3)換 3 次或以上

(4)都沒換過

6. 你在學校每星期喝含糖飲料幾次呢？例如：多多、汽水、奶茶、紅茶等等…。

(1)我在學校不喝含糖的飲料

(2)偶爾喝(1 次-2 次)

(3)常常喝(3 次-4 次)

(4)總是喝(5 次以上)

7. 你在學校每星期吃零食幾次呢？例如：糖果、餅乾、巧克力等等…。

(1)我在學校不吃零食

(2)偶爾吃(1 次-2 次)

(3)常常吃(3 次-4 次)

(4)總是吃(5 次以上)

8. 你會不會主動要求照顧你的人帶你去看牙醫？

(1)不會

(2)會

9. 你上次給牙醫師檢查牙齒(非治療牙病之必要)是什麼時候？

(1)我從來沒有主動找過牙醫師檢查牙齒

(2)超過六個月

(3)六個月以內

10. 你上次去看牙醫的原因是？

(1)蛀牙

(2)口腔不舒服(例如：發炎、腫脹、潰瘍、結石)

(3)定期檢查

(4)拔搖晃的乳牙

(5)其他：例如牙齒矯正、牙齒外傷

二、口腔保健知識：對於牙齒保健知識的了解，請問你覺得對或不對？請在格子中打

	對	不對	不知道
11. 喝白開水有助於預防蛀牙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 刷牙要用小刷頭的牙刷。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 大門牙的形狀是長方形，用來切斷食物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 牙齒會痛才需要去看牙醫。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我的牙齒只會換一次，新的牙齒叫做恆牙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 氟化物可以預防蛀牙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 一般狀況下，我們每六個月要檢查一次牙齒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 喝含糖飲料容易蛀牙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 刷牙要刷 3 分鐘以上。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 牙刷刷毛越硬越可以把牙齒刷乾淨。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、潔牙的自我效能：請根據你對自己的想法，在下列各題中選擇符合你情形的答案，在格子中打勾

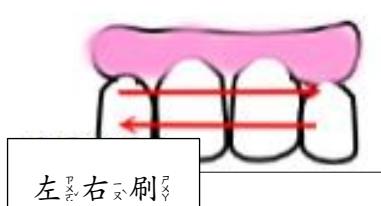
	非常同意	同意	不同意	非常不同意
21. 我有信心能將牙齒刷乾淨	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我有信心能在午飯後刷牙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我有信心能在睡覺前刷牙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

四、刷牙技能

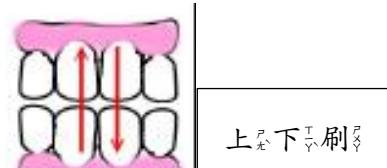
24. 你自己平常刷牙時，使用的方式？請在選項前面打勾 （有用到的都可以勾起來）

①左右刷

②上下刷



左 右 刷



上 下 刷

③轉圈刷

④刷毛靠牙齦 45 度角來回刷



轉 圈 刷

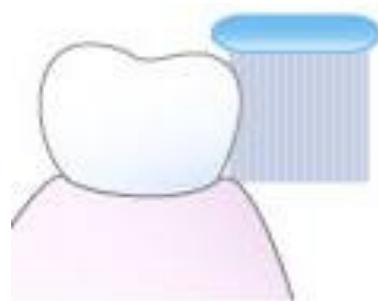


牙 刷 靠 在 牙 齦 上 45 度

25. 你刷牙時牙刷的位置？

(1) 牙刷的刷毛有碰到牙齒就好

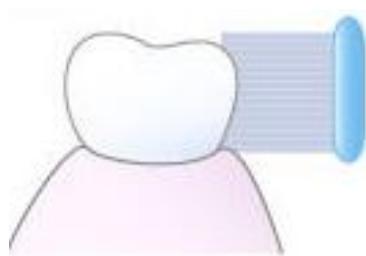
(2) 要斜斜的刷牙齒光滑的地方



(3) 要斜斜的刷牙齒與牙肉的地方



(4) 刷毛與牙齒垂直，也就是 90 度



26. 你牙刷一次都刷幾顆牙齒？

(1) 都可以

(2) 一次刷 3 顆牙齒

(3) 一次刷 2 顆牙齒

(4) 一次刷 1 顆牙齒

五、正向心理健康口腔保健

27. 我覺得充滿自信，因為我的牙齒、口腔和臉型看起來很棒《正向心理健康指標-正向情緒》

(1) 從不

(2) 很少

(3) 有時

(4) 經常

(5) 總是

28. 我覺得我的外表看起來有吸引力，因為我的牙齒、口腔和體型看起來很棒《正向心理健康指標-正向關係》

(1) 從不

(2) 很少

- (3)有時
- (4)經常
- (5)總是

指標名稱	指標收集方式
學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	第一大題第3題選擇「會」的人數比率
學生睡前潔牙比率	第一大題第1題選擇「會」的人數比率
學生在學校兩餐間不吃零食比率	第一大題第7題選擇「我在學校不吃零食」的人數比率
學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	第一大題第6題選擇「我在學校不喝含糖的飲料」的人數比率
口腔保健知識平均答對率	在第二大題口腔健知識的平均答對率 (對:11. 12. 13. 15. 16. 17. 18. 19) (不對: 14. 20)
口腔保健態度正向率	在第三大題潔牙的自我效能，達到「同意」、「非常同意」的人數比率。
午餐餐後潔牙比率	第一大題第2題選擇「會」的人數比率
定期牙齒檢查達成率	第一大題第9題選擇「六個月以內」
貝氏刷牙法使用率	第四大題第24題選擇「刷毛靠牙齦45度角來回刷」的人數比率
正向心理健康口腔保健-正向情緒	第27題選擇「經常」、「總是」的人數比率
正向心理健康口腔保健-正向關係	第28題選擇「經常」、「總是」的人數比率

※前後測成效評價參用

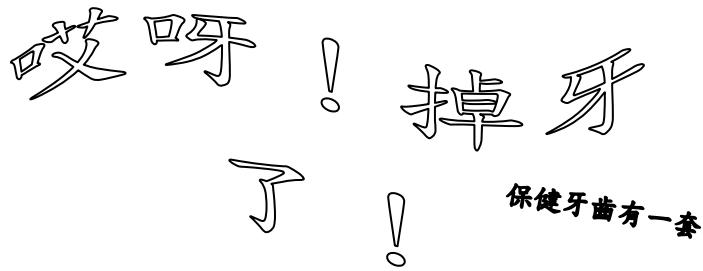
口腔保健認知:第二部分(人數、百分比；得分計算；答對1分 答錯0分；

平均數、標準差、總分)

潔牙自我效能:第三部分第21~24題(人數、百分比；得分計算:4-3-2-1；

平均數、標準差、總分)

相關附件：學習單



___年___班___號 潔牙高手：_____

親愛的小朋友：「牙齒」是陪伴我們一生的好伙伴，經過今天的學習你一定更了解它，現在讓我們結合語文和健康知識，呈現牙寶寶不一樣的面貌吧！

你知道哪些成語中有【牙】或【齒】的嗎？

小提示：伶牙俐齒、脣紅齒白.....

作答區：

 形成蛀牙的原因--

【 】時間+【 】停留+【 】上+未潔牙→細菌(酸)

『牙齒種類』--分三種，各有不同功能。

用來切斷食物的叫【 】，

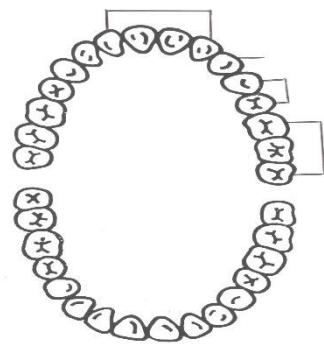
有【 】顆，塗紅色。

用來撕裂食物的叫【 】，

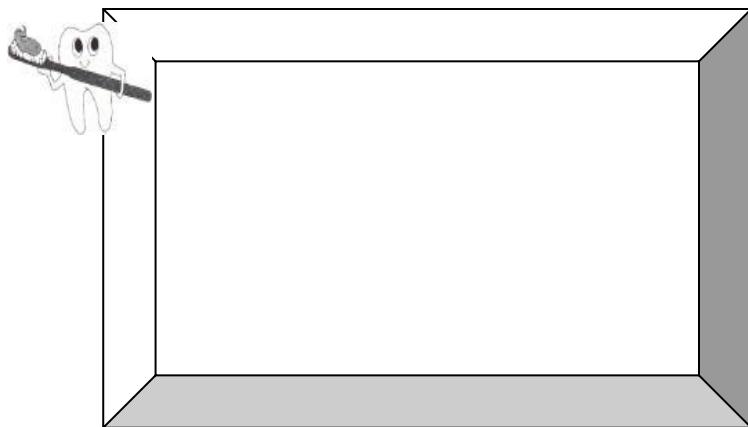
有【 】顆，塗黃色。

用來磨碎食物的叫【 】，

有【 】顆，塗藍色。



請你設計一個屬於自己的牙寶寶造型，並利用順口溜幫它洗洗澡!!



斜斜橫向刷，兩顆兩顆刷
來回二十刷，
上面下面、裡面外面、
左邊右邊
通通都要刷。



甜食記錄檢核表

小朋友，讓我們來看看自己在一週裏吃了多少甜食，請在下面的選項中確實紀錄，請打√。

	3/18(一)	3/19 (二)	3/20 (三)	3/21 (四)	3/22 (五)	3/23 (六)	3/24 (日)
飲料							
糖果							
餅乾							
其他含糖食物							

每一個√，以一分計算，你/妳得了幾分？

記分結果說明：

0~5 分 ☺好棒喔！請繼續保持。

5~15 分 ☹糟糕囉！要注意有沒有蛀牙了！

15~28 分 ☹要去看牙醫啦！不然牙齒要掉光光囉！

吃完東西，
記得要刷牙喔！



口腔與牙齒學習單

年 班 號
姓名

「牙齒零疾病，口腔保健康」，下列保護牙齒與口腔的方法，對的請你打 ✓：



()



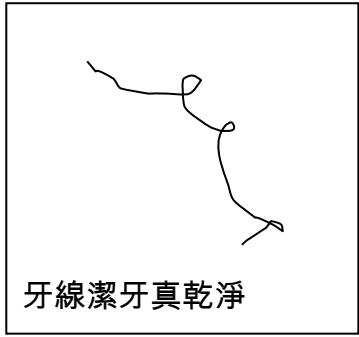
()



()



()



()



()

牙齒保健要從日常生活中加以實踐，想想自己做得如何，並打 ✓：

牙齒保健方法	經常做到	偶爾做到	沒有做到
用正確的姿勢與方法刷牙。			
利用牙線幫助潔牙。			
每半年到牙醫診所檢查牙齒。			
少吃甜食。			
定時用含氟漱口水漱口。			
多吃蔬菜與水果。			
睡前確實做好潔牙的工作			

評量項目	學生自評	家長複評	教師評量
1.我會選出正確的口腔與牙齒保健方法。			
2.我會誠實反省自己的牙齒保健工作。			
3.我會做好牙齒與口腔保健的工作。			

活動剪影

臺南市安定區南興國小 110 學年度健康促進學校-口腔保健計畫研究成果

	
第一周：宣導口腔保健主題書展及摸彩活動	學童於課餘時間到佈展區進行相關繪本閱讀
	
第二周：進行書展問題及摸彩券填寫	第三周：口腔保健主題書展—摸彩活動

活動剪影

臺南市安定區南興國小 110 學年度健康促進學校-口腔保健計畫研究成果

	
學校提供口腔保健相關資源，牙醫師定期配合到校服務。	定期邀請社區牙醫診所護理師，入校指導學童口腔衛生
	
各班教室提供環境放置學童潔牙用具，並宣導使用超過1000ppm 含氟牙膏。	各班潔牙長，依據護理師指導，藉由影片學習正確的潔牙技巧，並提昇牙線使用比率。

活動剪影

臺南市安定區南興國小 110 學年度健康促進學校-口腔保健計畫研究成果

	
提供教師口腔衛生教材及教學設備，入班指導貝氏刷牙。	於開學的班親座談會對於家長及學童，進行口腔衛生戲劇宣導。
	
護理師進行牙菌斑檢測，並定期追蹤。	本校護理師指導各班學生，口腔照護及刷牙相關知識。

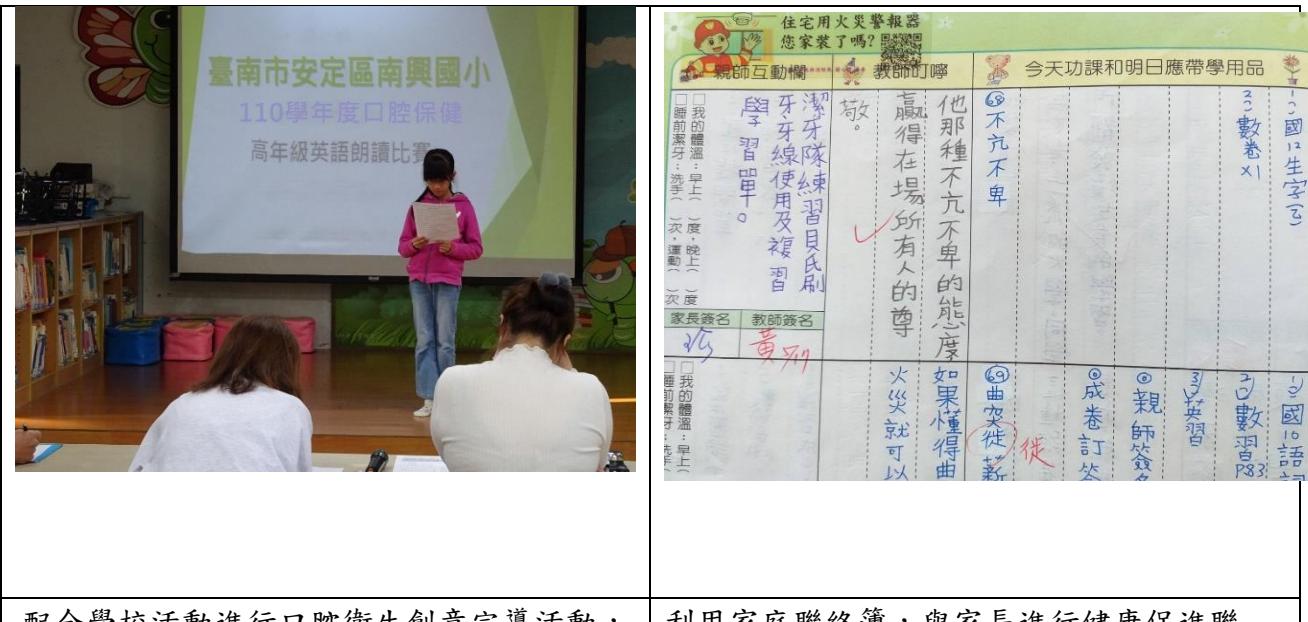
活動剪影

臺南市安定區南興國小 110 學年度健康促進學校-口腔保健計畫研究成果

	
定期進行健康促進網路問卷前後測。	安定牙醫師定期入校，協助孩童窩溝封填。
	
於學生朝會時間，宣導在校不吃零食。	疫情期間進行視訊向學生宣導口腔衛生，提升潔牙比率。

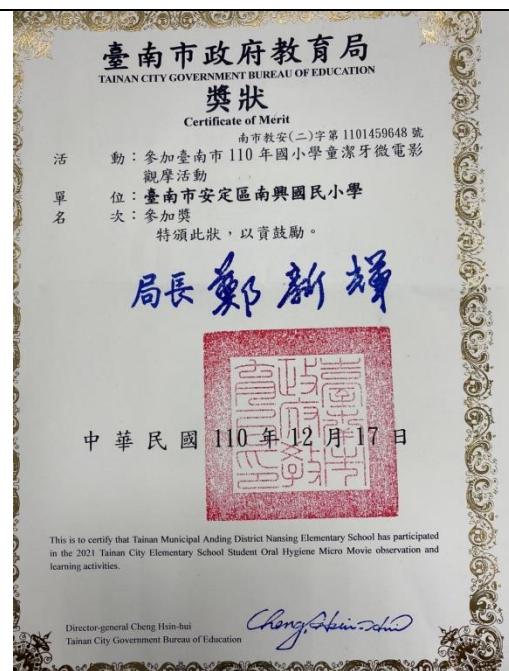
活動剪影

臺南市安定區南興國小 110 學年度健康促進學校-口腔保健計畫研究結果



配合學校活動進行口腔衛生創意宣導活動， 提昇學童正面心理健康口腔保健情緒

利用家庭聯絡簿，與家長進行健康促進聯繫，鼓勵使用牙線。



班級使用潔牙紀錄表，督促學生午餐飯後確實潔牙。

參加國小學童潔牙微電影比賽，並將影片在校進行宣導正確刷牙。

活動剪影

臺南市安定區南興國小 110 學年度健康促進學校-口腔保健計畫研究成果

	
班級於午餐飯後進行督導式潔牙	班級於午餐後實施含氟漱口水潔牙。
	
定期進行口腔衛生網路問卷前後測。	教師於健康領域宣導口腔保健正確觀念。

活動剪影

臺南市安定區南興國小 110 學年度健康促進學校-口腔保健計畫研究成果

	
<p>邀請安南醫院醫師入校宣導口腔保健議題</p>	<p>於學童朝會期間教導牙線使用方式，以提升牙線使用比率。</p>
	<p>健康結果矯治狀況回條 班級：四年一班 學 生姓名：黃志輝 建議診治科別：牙科 診療日期：101.1.15 醫院名稱/醫師：牙科 診療(斷)結果：有缺牙 矯治追蹤建議： □遺齒無異狀 □不需要治療 □遺齒有異狀 □需要治療 □遺齒無異狀 □矯治中 □遺齒有異狀 □矯治中 □遺齒無異狀 □矯治中 □遺齒有異狀 □矯治中</p> <p>健康結果矯治狀況回條 班級：四年一班 學 生姓名：王鈞恩 建議診治科別：牙科 診療日期：101.1.15 醫院名稱/醫師：牙科 診療(斷)結果：有缺牙 矯治追蹤建議： □遺齒無異狀 □不需要治療 □遺齒有異狀 □需要治療 □遺齒無異狀 □矯治中 □遺齒有異狀 □矯治中 □遺齒無異狀 □矯治中 □遺齒有異狀 □矯治中</p> <p>健康結果矯治狀況回條 班級：四年一班 學 生姓名：江詠暉 建議診治科別：牙科 診療日期：101.1.15 醫院名稱/醫師：牙科 診療(斷)結果：有缺牙 矯治追蹤建議： □遺齒無異狀 □不需要治療 □遺齒有異狀 □需要治療 □遺齒無異狀 □矯治中 □遺齒有異狀 □矯治中 □遺齒無異狀 □矯治中 □遺齒有異狀 □矯治中</p> <p>家長聯絡事項： 請家長於一個月內就診，並將回條交回級任導師，以便完成全市健康追蹤調查整工作，謝謝！</p>
<p>學童定期接受口腔健康檢查</p>	<p>定期追蹤學童牙齒矯治情形</p>