桃園市107學年度

健康促進學校「口腔衛生」議題

三坑國小

改善國小學童潔牙習慣之行動研究

成果報告

研究團隊：校　　長　　莊金永

學務組長　　余怡潔

護理師　　羅郁瑩

日期： 107 年 5 月 31 日

桃園市107學年度健康促進學校「口腔衛生」議題

三坑國小行動研究成果

壹、 三坑國民小學107學年度口腔衛生保健計畫

一、依據：教育部國民小學輔導學生餐後潔牙計畫。

二、目標：

1、增進學生口腔保健知識，了解健康牙齒的意義與重要性。

2、提昇學生餐後潔牙之習慣、減低齲齒率。

3、建立終身護牙的觀念與理想。

4、提升口腔保健的水準能持續應用於日常生活中。

三、列出各相關處室工作項目，惠請協助業務辦理。

四、工作項目

單　位	內　　容　　分　　配	實　施　時　間
校　長	綜合掌理本項計畫，督導業務進行，主持工作會議。	

教導處	1. 健康與體育領域課程教導學生口腔保健、餐後潔牙之知識，進行實際教學觀摩活動。 2. 張貼海報或相關資訊，提供餐後潔牙教育宣導資料，以利學生、老師、家長參考。 3. 聯繫家長、牙醫師，定期檢查牙齒。 4. 推動餐後潔牙工作每天午餐畢，全校師生一起潔牙，由校內統一於12：25播放潔牙歌。 5. 含氟漱口水定期供應使用，統計每個月記錄表 6. 推動貝氏刷牙法及牙線的使用。 7. 協助導師、家長教導學生正確的潔牙技巧。 8. 邀請牙醫師蒞校為全校師生實行全口檢查。 9. 學生須持轉介複診通知單至牙醫診所追蹤矯治後交回健康中心統計彙整。 10. 全口檢查結果統計分析並追蹤治療。 11. 各年度盛行率及齲齒的統計比較。 12. 舉行口腔保健常識測驗活動，並獎勵表現優良之學生。 13. 舉辦親職教育座談會，請家長配合指導家庭口腔保健，養成良好的潔牙習慣。	配合行事曆 全學年 全校學童 每天 牙醫師公會醫師 牙醫師檢查後 檢查完後 每學期中 開學初
總務處	添置衛生器材，規畫牙刷、漱口杯放置適當位置。	
級任導師	1. 學生自備潔牙工具，妥善擺置於教室內，並隨時保持整潔。 2. 每週二導師時間全校師生使用牙線棒及執行含氟水漱口，並確實登錄。 3. 每天12：25午餐畢，師生一起潔牙	
幼兒園	比照國小學童辦理	

五、

工作內容	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
擬定實施計畫	✓	✓									
成立工作小組		✓									
各年段牙齒檢查			✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓

含氟漱口水指導		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
牙齒保健研習			✓	✓							
貝式刷牙法		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
牙線使用方法指導				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
牙菌斑顯示劑使用				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
口腔衛生保健宣導		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
口腔衛生保健常識測驗								✓			
含氟漱口水		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			

六、本計畫若有未定事項或因應臨時需要，得依實際需要規定，並經校長核可後實施，修正後亦同。

貳、 「口腔衛生」行動研究前測問卷資料分析

一、接受前測者基本資料

四 年 級			
班 級	男 生	女 生	合 計
1 班	4	6	10
總 計	10 人		

二、 前測結果統計

(一)口腔保健行為

題目	**選項**	**前測**	
		人數/百分比	
1. 你的牙齒有蛀牙嗎？	(1) 沒有	4	40%
	(2) 我不知道	0	0%
	(3) 有	6	60%
1-1. 你有去治療蛀牙嗎？	(1) 有	2	20%
	(2) 沒有	4	40%
2. 過去一週，你起床後是否都	(1)是	9	90%

有刷牙？	(2)否	1	10%
3. 過去一週，你早餐後是否都有刷牙？	(1)是	3	30%
	(2)否	7	70%
4. 過去一週，你午餐後是否都有刷牙？	(1)是	10	100%
	(2)否	0	0%
5.過去一週，你晚餐後是否都有刷牙？	(1)是	7	70%
	(2)否	3	30%
6.過去一週，你睡前是否都有刷牙？	(1)是	9	90%
	(2)否	1	10%
7.過去一週，你一吃完東西，是否立即清潔牙齒（刷牙或用牙線）？	(1)是	5	50%
	(2)否	5	50%
8. 你是否每天使用牙線？	(1)是	10	100%
	(2)否	0	0%
9.你是否有使用含氟漱口水的習慣？	(1)是	9	90%
	(2)否	1	10%
10.你多久做一次牙齒檢查？	(1)半年一次	4	40%
	(2)一年一次	6	60%
	(3)兩年或以上	0	0%
11.你用什麼方法刷牙？（可複選）	(1)橫擦法	6	60%
	(2)貝式法	4	40%
	(3)馮尼式法	0	0%
	(4)生理刷牙法	0	0%

(二)口腔保健態度

題目	選項	前測 人數/百分比	
1. 牙齒的疾病會引起身	(1)非常同意	2	20%
	(2)同意	2	20%

體其他部位的疾病。	(3)不同意	3	30%
	(4)非常不同意	3	30%
2. 小朋友的乳牙會換，蛀了沒關係。	(1)非常同意	0	0%
	(2)同意	0	0%
	(3)不同意	5	50%
	(4)非常不同意	5	50%
3. 餐後立刻刷牙是很重要的事。	(1)非常同意	5	50%
	(2)同意	3	30%
	(3)不同意	2	20%
	(4)非常不同意	0	0%
4. 我認為每餐飯後潔牙是一件麻煩的事。	(1)非常同意	0	0%
	(2)同意	1	10%
	(3)不同意	4	40%
	(4)非常不同意	5	50%
5. 我認為只要有刷牙就足夠保護牙齒，刷得仔細或正確不那麼重要。	(1)非常同意	0	0%
	(2)同意	1	10%
	(3)不同意	3	30%
	(4)非常不同意	6	60%
6. 每天要認真刷牙，就可以不用使用牙線。	(1)非常同意	0	0%
	(2)同意	4	40%
	(3)不同意	4	40%
	(4)非常不同意	2	20%
7. 我會因為動作不好看而不去使用牙線。	(1)非常同意	0	0%
	(2)同意	0	0%
	(3)不同意	7	70%
	(4)非常不同意	3	30%
8. 用含氟漱口水漱口，就可以不用刷牙。	(1)非常同意	0	0%
	(2)同意	0	0%
	(3)不同意	5	50%
	(4)非常不同意	5	50%
9. 牙刷的刷毛沒有彎曲或變形，就可以用很久沒關係。	(1)非常同意	0	0%
	(2)同意	1	10%
	(3)不同意	3	30%
	(4)非常不同意	6	60%

10. 我會為了牙齒健康而少吃甜食。	(1)非常同意	5	50%
	(2)同意	4	40%
	(3)不同意	1	10%
	(4)非常不同意	0	0%
11. 按照規定定期找牙醫師做口腔檢查是必要的。	(1)非常同意	3	30%
	(2)同意	7	70%
	(3)不同意	0	0%
	(4)非常不同意	0	0%
12. 我會因害怕牙醫治療而不去看牙醫。	(1)非常同意	0	0%
	(2)同意	3	30%
	(3)不同意	2	20%
	(4)非常不同意	5	50%

(三)口腔保健知識

題目	選項	前測 人數/百分比	
1. 造成蛀牙最主要的原因是什麼？	(1)細菌產生酸	8	80%
	(2)蛀蟲	2	20%
	(3)營養不良	0	0%
	(4)不知道	0	0%
2. 下列哪些食物最容易造成蛀牙？	(1) 芭樂	0	0%
	(2) 糖果	10	100%
	(3) 運動飲料	0	0%
	(4) 不知道	0	0%
3. 以下何者是貝氏刷牙法的要領？	(1) 每次刷兩顆	6	60%
	(2) 用力刷	0	0%
	(3) 刷毛呈 90 度角	1	10%
	(4) 不知道	3	30%
4. 一天中何時刷牙最能保護牙齒？	(1) 起床後	0	0%
	(2) 三餐後及睡前	10	100%
	(3) 放學回家後	0	0%
	(4) 不知道	0	0%
5. 牙菌斑是什麼？	(1) 牙齒表面細菌	4	40%
	(2) 食物殘渣	0	0%
	(3) 牙齒鈣化不全	1	10%

	(4) 不知道	5	50%
6. 造成牙周病的原因是什麼？	(1) 沒刷乾淨	3	30%
	(2) 牙結石牙菌斑	2	20%
	(3) 以上皆是	5	50%
	(4) 不知道	0	0%
7. 氟化物對牙齒的主要功能為何？	(1) 強化琺瑯質	6	60%
	(2) 美白牙齒	0	0%
	(3) 增加牙齒硬度	3	30%
	(4) 不知道	1	10%
8. 漱完含氟漱口水後，至少要等多久後才可進食？	(1) 三分鐘	2	20%
	(2) 十分鐘	1	10%
	(3) 二十分鐘	7	70%
	(4) 不知道	0	0%
9. 清潔牙縫及牙齒鄰接面最好的工具是什麼？	(1) 牙線	10	100%
	(2) 牙籤	0	0%
	(3) 牙刷	0	0%
	(4) 不知道	0	0%
10. 如何正確選擇牙刷，下列何者不是？	(1) 較小刷頭	1	10%
	(2) 刷毛不可太硬	4	40%
	(3) 廣告牙醫保證	4	40%
	(4) 不知道	1	10%
11. 在一般狀況下，我們應多久做一次定期口腔檢查？	(1) 半年	7	70%
	(2) 一年	3	30%
	(3) 兩年或以上	0	0%
	(4) 不知道	0	0%
12. 牙齦發炎的主要原因是什麼？	(1) 清潔不徹底	6	60%
	(2) 火氣太大	2	20%
	(3) 吃麻辣食物	1	10%
	(4) 不知道	1	10%
13. 牙齒若撞掉脫離牙床，在就醫請牙醫種回去之前，應如何處理？	(1) 包紗布或面紙	3	30%
	(2) 泡在冷開水等	3	30%
	(3) 用刷子刷乾淨	2	20%
	(4) 不知道	2	20%

三、本次行動研究方案之主題重點

（一）依據以上四年級樣本數答題後，針對幾項研究問題做以下的歸納：

問　卷	研 究 問 題 探 討
口腔保健行為	學生在早餐後、吃完東西後刷牙與每天使用牙線上，數據都較低，希望藉由口腔保健一系列的教學活動，改善這些方面的口腔保健行為。
口腔保健態度	學生在大部分的口腔保健態度都具有正確的觀念，只有少部分的學生沒有，希望藉由口腔保健一系列的教學活動，改善少部分的學生的口腔保健態度。
口腔保健知識	學生在大部分的口腔保健知識都具有正確的知識，只有少部分的學生沒有，希望藉由口腔保健一系列的教學活動，增加少部分的學生的口腔保健知識。

（二）依據以上的研究問題歸納後，透過學校召開健康促進會議的相關討論後，本校提出行動研究的主題重點為：

1、每週除了含氟漱口水使用護齒之外，另提供牙線棒正確潔牙是否減少齲齒

2、每班提供牙菌斑顯示劑，給班導師抽檢學童在早餐中餐後，潔牙的行為是否確實

3、利用週二辦理全校性潔牙比賽活動，希望學生間產生相互學習，並且成為其他同學的好榜樣。

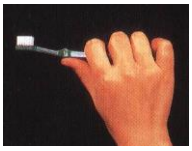
（三）依據以上行動研究的主題重點，透過學校召開健康促進會議的相關討論後，本校今年要實施的策略活動如下：

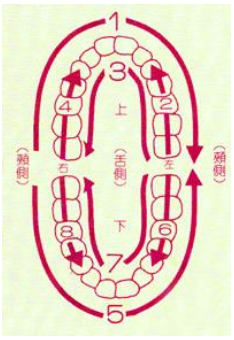
1.口腔保健教學活動
2.辦理牙線棒使用
3.辦理校內潔牙比賽
4.辦理牙醫到校檢查牙齒及窩溝封填活動
5.辦理潔牙宣導
6.結合大型活動時使家長及社區人員能對牙齒保健有更深的認識。

參、 實施的策略活動

一、教學活動設計

教案名稱	貝式刷牙法及含氟漱口水使用	**教學節數**	1
學科領域	健康與體育	**適用年級**	低年級
設計理念	1. 正確潔牙概念 2. 貝式刷牙法 3. 正確牙線使用方法		

教學目標	1. 能知道正確的潔牙概念。 2. 能知道正確的刷牙方式。 3. 能知道含氟漱口水的正確使用方式。 4. 學會用貝式刷牙法刷牙。
潔牙 教學概念	**刷牙的四個重要概念：** 1. 刷牙的方法：刷牙的方法如果錯誤，便不能有效清除牙菌斑，仍會發生齲齒。目前推廣的刷牙方法是貝式刷牙法。 2. 刷牙的順序：刷牙一定要有順序性，才不會遺漏任何牙齒。 3. 刷牙的時機：刷牙最好的時機是餐後及睡前。因為牙菌斑的主要成份是細菌，會隨著時間不斷滋長，而吃東西後，食物的殘渣便是提供細菌滋長的養分，因此餐後及睡前把口腔輕乾淨，可減少牙菌般的滋長。 4. 刷牙的次數：刷牙的次數不是一天二次、三次…，而是飯後或是吃完東西後就要刷牙，確保口腔清潔。 **貝式刷牙法：** 1. 刷牙的基本要領： 牙刷選法：選用軟毛小牙刷，軟毛避免牙齒與牙齦造成傷害，小刷頭再口內轉圜較容易。 牙刷正確握法：以食指到小指四個指頭握住刷柄，大拇指前伸托抵住刷柄，如右圖。  對著鏡子刷：不論刷牙或使用牙線，都要對著鏡子操作，看著動作與所刷的地方才不易出錯，出錯也可立即修正。 刷牙涵蓋一點牙齦：要徹底把牙齒刷乾淨，一定要把牙刷涵蓋一點點牙齦，不然靠近牙齦邊緣的牙面很容易遺漏。 輕力：正確刷牙並不需要重力，力量太大只會讓牙齦與牙齒受傷。 2. 牙刷的操作： a. 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，上顎牙齒刷毛朝上，下顎牙齒刷毛朝下。 b. 刷毛與牙齒成 45~60 度角，同時將刷毛向牙齒輕壓，使刷毛略呈圓弧，使刷毛的側邊也與牙齒有相當大範

	圍的接觸。 c. 牙刷定位後，開始做短距離的水平運動，兩顆、兩顆牙前後來回刷十次。 d. 張大嘴，從上排右邊最後一顆牙開始，從右後方頰側刷到左邊，然後左邊咬合面、左邊舌側再回到右邊舌側，再右邊咬合面。如此順序刷便不會有遺漏。口訣：右邊開始，右邊結束。 e. 刷到咬合面時，也是兩顆、兩顆牙來回刷十次。  f. 上顎後牙舌側，刷毛仍要對準牙齒與牙齦的交接處，刷柄要貼近大門牙。 g. 刷後牙的頰側用同側手，即刷右邊頰側用右手；刷舌側則用對側手。 刷完上面的牙齒，再用同樣的原理與方向，刷下面的牙齒。
潔牙 迷思概念	1、一邊看電視、報紙，邊潔牙：刷牙、使用牙線應專心，分心意造成錯誤、遺漏。 2、沒有進食就不用潔牙：牙菌斑的主要成分是細菌，而細菌會隨時間不斷滋長。雖然沒有進食，但牙菌斑依然會形成。所以沒有進食並不代表不用潔牙。 3、迷信漱口藥水：漱口藥水成分為殺菌劑，不適合長期使用，以免造成太大不良作用。 4、迷信電動牙刷：電動牙刷不比一般牙刷經濟方便，而且效果差不多。 5、迷信沖牙機：沖牙機的水柱無法將牙菌斑沖乾淨，而且也無法深入到達牙縫的鄰接面，並沒有想像中方便。
評量方式	□筆試□口試□表演■實作□作業□報告□資料蒐集整理□鑑賞 □晤談□實踐□檔案評量■學習單□其他：<u>分組競賽</u>
參考資源	1. 潔牙 DIY http://www.slps.tn.edu.tw/luu/teeth/604/c.htm 2. 口腔新時代 中華民國牙醫師公會全國聯合會出版
圖片來源	1. 中華民國牙科醫學會 http://www.tapd.org.tw/pop_chealthb.html 2. 口腔新時代中華民國牙醫師公會全國聯合會出版

教學活動流程

教學 目標	活動主題 及進行方式	活動流程	教學 時間	教學資源	教學 評量
1. 能知道正確的潔牙觀念。	活動一、 潔牙有方法 引起動機 ↓ 經驗分享 ↓ 整理歸納	◎提問： 1.有沒有蛀牙？ 2.會不會刷牙？有沒有把每顆牙齒都刷的狠乾淨？ 3.一天刷幾次牙？ 問題依序請學生回答，依學生情形給予指導。讓孩子知道牙齒的重要，要好好保護牙齒。 ◎整理歸納： 將孩子的經驗做總結，讓孩子知道潔牙的重要，並讓孩子知道刷牙的四個重要概念： ＊ 刷牙的方法 ＊ 刷牙的順序 ＊ 刷牙的時機 ＊ 刷牙的次數 並針對學生有的潔牙迷思概念給予指導。	8 分		學生回答、發表情形
2. 能知道正確的刷牙方式。 4. 學會用貝式刷牙法刷牙。	活動二、 貝氏刷牙法 提出問題 ↓ 操作示範 ↓ 學生操作 ↓ 講評小結	◎提問： 1.知不知道什麼是貝氏刷牙法？讓孩子知道學校中午潔牙時間所播放的音帶，其步驟就是貝氏刷牙法的步驟。 ◎請潔牙小隊長及小天使操作示範： 1.牙刷正確拿法。 2.牙刷在口中的正確位置。 3.說明貝式刷牙法的流程及刷牙的牙齒順序。 4.說明刷牙方式。 ◎學生操作： 1.提醒學生刷牙時須照著鏡子，以看清楚動作是否正確。 2.按照老師的講解，依步驟學習禄做。教師觀察每位孩子的動	20 分	教學用牙齒模型、教學用大牙刷一組，貝式刷牙法刷牙順序示意圖海報，立鏡 35 面。 學生：刷頭小的軟毛牙刷。	學生回答、發表情形 學生操作情形

		作是否都正確。 3.順完一次流程後，讓孩子自行練習一次。教師可依照學生情形進行個別指導。 ◎小結： 貝式刷牙法其實不難，小朋友只要多練習幾次，一定可以學會。剛開始的前幾次，如果有步驟不熟悉或忘記，可以請教師長或同學，也可以配合中午潔牙的音帶做練習。			
3. 能知道牙線的正確使用方式。 5. 學會用正確的牙線使用方式潔牙。	活動三、 我會使用含氟漱口水 提出問題 ↓ 操作示範 ↓ 學生操作 ↓ 講評 ↓ 總結	◎提問： 1.平常會不會使用含氟漱口水？是如何使用的呢？ 讓孩子知道含氟漱口水的好處，為什麼在刷牙後還要使用含氟漱口水漱口。 ◎說明並操作示範： 1.漱口水不可以吞食。 2.每次使用 10cc。 3.口令『上上、下下、左左、右右，再來一次』的口訣，?重複七次，讓漱口水充分與牙齒接觸。 4.漱口後 30 分鐘內不要喝水及吃東西。 ◎學生操作： 1.按照老師的講解，依步驟學習操做。教師觀察每位孩子的動作是否都正確。 ◎講評： 依學生表現給予口頭獎勵，鼓勵孩子使用正確潔牙方式潔牙。 ◎總結： 有正確的潔牙觀念及方式，才能擁有健康的牙齒。 【本節結束】	12 分	漱口水及漱口杯	學生回答、發表情形 學生操作情形

附一、學習單

潔牙的學習單

四年____班　座號：____ 姓名：_____

1. 貝氏刷牙法我们將牙齒分成那三大部份：

a. _____

b. _____

c. _____

2. 刷牙正確握法：拇指前伸，比 _____ 的姿勢。

3. 刷毛與牙齒呈 _____ 度角。

4. 兩顆牙齒前後來回 _____ 次。

5. 頰側面要用_____側手刷。

舌側面要用_____側手刷。

咬合面要用_____側手刷。

6. 先刷 _____ 牙，再刷 _____ 牙；從_____邊開始，_____邊結束。

7. 使用含氟漱口水漱口，每次使用約 _____ cc。

8. 含氟漱口水漱口的口令為 _____、_____、_____、_____ 。

9　使用含氟漱口水漱口後 _____ 分鐘內不要喝水及吃東西。

10. 請把今天的學習活動心得寫下來。

_____

「口腔保健教學」活動剪影

活動說明：介紹牙齒構造

活動說明：牙菌斑顯示劑的功能

活動說明：刷牙步驟

活動說明：學生踴躍分享

活動說明：如何正確潔牙

活動說明：如何正確潔牙

二、辦理牙齒檢查及窩溝封填活動

（一）　目的： 1.了解學童齲齒情形並追蹤治療狀況

2. 使低年級學生藉由此活動保護自己的牙齒

（二）時間、地點：106 年 12 月 21 日 8:00~9:00 在本校健康中心

（三）研習對象與人數： 學生 67 人

（四）講師：郭希致牙醫師

（五）成效：檢查結果給學童帶回並適情況回診

「全校牙齒檢查」活動剪影

活動說明：檢查牙齒	活動說明：檢查牙齒
活動說明：檢查牙齒	活動說明：檢查牙齒

活動說明：檢查牙齒	活動說明：檢查牙齒

三、辦理全校牙齒保健宣教

（一）目的： 落實牙齒保健

（二）時間、地點：106 年 11 月 15 日 8:00~9:00 在本校視廳館

（三）研習對象與人數： 全校師生 80 人

（四）講師：曾正義理市長

（五）成效：學童知識累積

「全校牙齒保健宣教」活動剪影

活動說明：曾理事長宣講	活動說明：牙刷應注意事項

活動說明：現場練習	活動說明：現場練習
活動說明：牙菌斑顯示劑使用	活動說明：牙菌斑顯示劑使用

四、辦理全校潔牙比賽

（一）目的： 透過比賽選出潔牙冠軍成為學生學習楷模

（二）時間、地點：每週二在本校健康中心

（三）研習對象與人數： 全校師生 81 人

（四）成效：帶動全校學生自動潔牙風氣

「潔牙比賽」活動剪影

活動說明：潔牙比賽	活動說明：潔牙比賽
活動說明：潔牙比賽	活動說明：潔牙比賽
活動說明：潔牙比賽	活動說明：潔牙比賽

五、融入各式大型活動

（一）目的： 結合大型活動使社區及家長皆能瞭解如何保護牙齒

（二）時間、地點：10 月 28 日運動會、12 月 28 日歲末感恩暨健促活動、4 月兒童節暨健促活動。

（三）研習對象與人數： 親師生員工 200 人

（四）講師：本校學生

活動剪影

活動說明：教導如何正確刷牙	活動說明：教導如何正確刷牙
活動說明：健促活動「使用牙線棒」	活動說明：健促活動「使用牙線棒」
活動說明：口腔保健戳戳樂	活動說明：口腔保健戳戳樂

肆、 行動研究前後測結果分析

一、 後測結果統計

(一)口腔保健行為

題目	選項	前測 人數/百分比		後測 人數/百分比	
1. 你的牙齒有蛀牙嗎？	(1) 沒有	1	10%	3	30%
	(2) 我不知道	0	0%	0	0%
	(3) 有	9	90%	7	70%
1-1. 你有去治療蛀牙嗎？	(1) 有	9	90%	8	80%
	(2) 沒有	1	10%	2	20%
2. 過去一週，你起床後是否都有刷牙？	(1)是	9	90%	10	100%
	(2)否	1	10%	0	0%
3. 過去一週，你早餐後是否都有刷牙？	(1)是	3	30%	5	50%
	(2)否	7	70%	5	50%
4. 過去一週，你午餐後是否都有刷牙？	(1)是	10	100%	10	100%
	(2)否	0	0%	0	0%
5. 過去一週，你晚餐後是否都有刷牙？	(1)是	7	70%	5	50%
	(2)否	3	30%	5	50%
6. 過去一週，你睡前是否都有刷牙？	(1)是	9	90%	9	90%
	(2)否	1	10%	1	10%
7. 過去一週，你一吃完東西，是否立即清潔牙齒（刷牙或用牙線）？	(1)是	5	50%	4	40%
	(2)否	5	50%	6	60%
8. 你是否每天使用牙線？	(1)是	3	30%	3	30%
	(2)否	7	70%	7	70%
9. 你是否有使用含氟漱口水的習慣？	(1)是	9	90%	7	70%
	(2)否	1	10%	3	30%
10. 你多久做一次牙齒檢查？	(1)半年一次	4	40%	6	60%
	(2)一年一次	6	60%	4	40%
	(3)兩年或以上	0	0%	0	0%
11. 你用什麼方法刷牙？（可複選）	(1)橫擦法	6	60%	5	50%
	(2)貝式法	4	40%	5	50%
	(3)馮尼式法	0	0%	0	0%

	(4)生理刷牙法	0	0%	0	0%

(二)口腔保健態度

題目	選項	前測 人數/百分比		後測 人數/百分比	
1. 牙齒的疾病會引起身體其他部位的疾病。	(1)非常同意	2	20%	5	50%
	(2)同意	2	20%	3	30%
	(3)不同意	3	30%	1	10%
	(4)非常不同意	3	30%	1	10%
2. 小朋友的乳牙會換，蛀了沒關係。	(1)非常同意	0	0%	0	0%
	(2)同意	0	0%	0	0%
	(3)不同意	5	50%	3	30%
	(4)非常不同意	5	50%	7	70%
3. 餐後立刻刷牙是很重要的事。	(1)非常同意	5	50%	8	80%
	(2)同意	3	30%	1	10%
	(3)不同意	2	20%	1	10%
	(4)非常不同意	0	0%	0	0%
4. 我認為每餐飯後潔牙是一件麻煩的事。	(1)非常同意	0	0%	0	0%
	(2)同意	1	10%	0	0%
	(3)不同意	4	40%	3	30%
	(4)非常不同意	5	50%	7	70%
5. 我認為只要有刷牙就足夠保護牙齒，刷得仔細或正確不那麼重要。	(1)非常同意	0	0%	0	0%
	(2)同意	0	0%	0	0%
	(3)不同意	4	40%	2	20%
	(4)非常不同意	6	60%	8	80%
6. 每天要認真刷牙，就可以不用使用牙線。	(1)非常同意	0	0%	0	0%
	(2)同意	4	40%	2	20%
	(3)不同意	4	40%	5	50%
	(4)非常不同意	2	20%	3	30%
7. 我會因為動作不好看而不去使用牙線。	(1)非常同意	0	0%	0	0%
	(2)同意	0	0%	0	0%
	(3)不同意	7	70%	3	30%
	(4)非常不同意	3	30%	7	70%
8. 用含氟漱口水漱	(1)非常同意	0	0%	0	0%

口，就可以不用刷牙。	(2)同意	0	0%	0	0%
	(3)不同意	5	50%	4	40%
	(4)非常不同意	5	50%	6	60%
9. 牙刷的刷毛沒有彎曲或變形，就可以用很久沒關係。	(1)非常同意	0	0%	0	0%
	(2)同意	1	10%	1	10%
	(3)不同意	3	30%	2	20%
	(4)非常不同意	6	60%	7	70%
10. 我會為了牙齒健康而少吃甜食。	(1)非常同意	5	50%	7	70%
	(2)同意	4	40%	2	20%
	(3)不同意	1	10%	1	10%
	(4)非常不同意	0	0%	0	0%
11. 按照規定定期找牙醫師做口腔檢查是必要的。	(1)非常同意	3	30%	7	70%
	(2)同意	7	70%	3	30%
	(3)不同意	0	0%	0	0%
	(4)非常不同意	0	0%	0	0%
12. 我會因害怕牙醫治療而不去看牙醫。	(1)非常同意	0	0%	0	0%
	(2)同意	0	0%	0	0%
	(3)不同意	5	50%	4	40%
	(4)非常不同意	5	50%	6	60%

(三)口腔保健知識

題目	選項	前測 人數/百分比		後測 人數/百分比	
1. 造成蛀牙最主要的原因是什麼？	(1)細菌產生酸	8	80%	9	90%
	(2)蛀蟲	2	20%	0	0%
	(3)營養不良	0	0%	1	10%
	(4)不知道	0	0%	0	0%
2. 下列哪些食物最容易造成蛀牙？	(1) 芭樂	0	0%	0	0%
	(2) 糖果	10	100%	10	100%
	(3) 運動飲料	0	0%	0	0%
	(4) 不知道	0	0%	0	0%
3. 以下何者是貝氏刷牙法的要領？	(1) 每次刷兩顆	4	40%	10	100%
	(2) 用力刷	3	30%	0	0%
	(3) 刷毛呈 90 度角	3	30%	0	0%
	(4) 不知道	0	0%	0	0%
4. 一天中何時刷牙最	(1) 起床後	1	10%	1	10%
	(2) 三餐後及睡前	9	90%	8	80%

能保護牙齒？	(3) 放學回家後	0	0%	1	10%
	(4) 不知道	0	0%	0	0%
5. 牙菌斑是什麼？	(1) 牙齒表面細菌	7	70%	8	80%
	(2) 食物殘渣	0	0%	0	0%
	(3) 牙齒鈣化不全	2	20%	1	10%
	(4) 不知道	1	10%	1	10%
6. 造成牙周病的原因是什麼？	(1) 沒刷乾淨	0	0%	1	10%
	(2) 牙結石牙菌斑	6	60%	7	70%
	(3) 以上皆是	4	40%	2	20%
	(4) 不知道	0	0%	0	0%
7. 氟化物對牙齒的主要功能為何？	(1) 強化琺瑯質	5	50%	9	90%
	(2) 美白牙齒	1	10%	0	0%
	(3) 增加牙齒硬度	2	20%	0	0%
	(4) 不知道	2	20%	1	10%
8. 漱完含氟漱口水後，至少要等多久後才可進食？	(1) 三分鐘	1	10%	2	20%
	(2) 十分鐘	2	20%	0	0%
	(3) 二十分鐘	7	70%	8	80%
	(4) 不知道	0	0%	0	0%
9. 清潔牙縫及牙齒鄰接面最好的工具是什麼？	(1) 牙線	7	70%	8	80%
	(2) 牙籤	0	0%	0	0%
	(3) 牙刷	3	30%	1	10%
	(4) 不知道	0	0%	1	10%
10. 如何正確選擇牙刷，下列何者不是？	(1) 較小刷頭	5	50%	3	30%
	(2) 刷毛不可太硬	3	30%	3	30%
	(3) 廣告牙醫保證	0	0%	4	40%
	(4) 不知道	2	20%	0	0%
11. 在一般狀況下，我們應多久做一次定期口腔檢查？	(1) 半年	7	70%	8	80%
	(2) 一年	3	30%	1	10%
	(3) 兩年或以上	0	0%	0	0%
	(4) 不知道	0	0%	1	10%
12. 牙齦發炎的主要原因是什麼？	(1) 清潔不徹底	6	60%	6	60%
	(2) 火氣太大	2	20%	0	0%
	(3) 吃麻辣食物	1	10%	2	20%
	(4) 不知道	1	10%	2	20%
13. 牙齒若撞掉脫離牙	(1) 包紗布或面紙	3	30%	2	20%

床，在就醫請牙醫種回去之前，應如何處理？	(2) 泡在冷開水等	3	30%	7	70%
	(3) 用刷子刷乾淨	2	20%	0	0%
	(4) 不知道	2	20%	1	10%

二、 結果分析

（一）口腔保健行為：

從口腔保健行為問卷中的前後測數據中，可以看出學生在後測的大部分都比前側來的高，只有少部分的題項有下降的情形。

（二）口腔保健態度：

從口腔保健態度問卷中的前後測數據中，可以看出學生在後測的部分都比前側來的高。

（三）口腔保健知識：

從口腔保健知識問卷中的前後測數據中，可以看出學生在後測的部分都比前側來的高。

伍、 結論、省思與建議

一、研究發現：

從分析結果，本校四年級學生在口腔保健態度與口腔保健知識都具有一定的成長，雖然口腔保健行為上大部分也都有成長，但是少部分口腔保健行為卻有下降的情形。代表經由口腔保健等一系列的教學及宣導活動，對學生的口腔保健行為、口腔保健態度與口腔保健知識具有提升的作用，口腔保健行為部分下降的情形應為家長在家並沒有強烈督促學生，而學生亦無法獨立自主之結果。

二、研究省思與建議：

根據研究發現的結論，我們將加強家長對學生在口腔保健行為上的監督，未來考慮使用連絡簿上不定時宣導牙齒保健知識，加強學生及家長對於牙齒保健的知識。