

# 102 學年度教育部健康促進學校 行動研究成果報告

## 研究題目：

健康促進學校「口腔衛生」議題

研究機構：桃園縣立三坑國小

研究人員：吳招美主任、林美純老師、羅郁瑩護理師

指導者：劉影梅教授

中華民國 103 年 06 月 09 日

# 桃園縣三坑國小一〇二學年度健康促進學校行動研究方案

## — 口腔保健

### 研究題目：

加強口腔保健宣導與實做對四年級學生養成正確態度、完備知識及潔牙習慣是否有影響

### 壹、摘要：

經由學生口腔問卷前測結果發現：本校四年級部分學生牙齒保健知識缺乏與刷牙潔牙方法並不確實。

本研究之目的是探討經由加強口腔保健宣導(包含牙醫師蒞校講解貝氏刷牙法、牙線使用、塗牙菌斑試劑方法)與實做(包含護理師到班衛教、選拔潔牙小天使、訓練並推廣如何潔牙、每日達到確實潔牙與正確潔牙方法)，介入後，對本校四年級學生養成正視口腔清潔的態度、健全衛生知識並養成每日確實潔牙保持口腔衛生的習慣是否有影響。

本研究實施的對象為四年級學生。

實施方法採『前後測設計』，問卷前測與口腔檢查在下學期初介入活動前施測，之後評估前測結果顯示口腔整體教育哪些部份是學生的缺失與盲點，再接著進行口腔衛生教育介入。介入時間約為3個月，問卷後測與口腔檢查於學期末進行。

本研究之主要發現如下：

1. 學生前測結果發現：牙齒保健知識與刷牙潔牙方法四年級部分學生並不確實。
2. 口腔保健教育活動介入——牙醫師蒞校講解貝氏刷牙法、牙線使用、塗牙菌斑試劑等潔牙方法，接著請學生對著鏡子實做演練，此方法立即顯示學生衛生習慣是否正確紮實，且牙醫師的叮嚀也對學生往後衛生習慣養成有正面的果效。
3. 護理師到班衛教的介入，清楚的解說使學生的口腔衛生知識顯著增加，並具體釐清口腔衛生知識。
4. 選拔潔牙小天使並加以訓練推廣的介入，使學生執行口腔衛生行為變成團體意識，通過替代學習和模仿來提高自我效能，學生自我效能感方面有立即影響。
5. 學生後測結果發現：牙齒保健知識有很大的進步。牙齒潔牙態度與是否正確潔牙仍需要學校、家長、學生三方面長期努力才能確立果效。

本研究建議：

1. 本研究介入對象為四年級，未來可望逐步擴展至全校為介入對象，惟須結合家庭與教師之力量，方能使口腔保健教育達到最大之成效。
2. 學生牙齒是否健康與家庭教育非常相關，口腔保健教育活動應提至親職教育日與運動會一起宣導，更能收到加倍的成效。
3. 學生口腔健康資料須專業牙醫師檢查並將長期資料建檔，如何找尋相關資源或經費為一大課題。

### 貳、研究背景

本校屬於小型學校，位於桃園縣龍潭鄉，目前班級數為6班，全校學生數為75人，教職員工

計 15 人。學校在推動健康促進學校方面，聚焦於健康體位與口腔保健。

三坑國小為進一步聚焦執行口腔保健行動研究學校，以下為行政團隊進行學校自我檢視與分析，了解學校從事本行動研究之條件，據以擬定未來發展目標及具體實施策略。

### 一、發展口腔保健健康促進學校之分析

#### (一) 三坑國小六大範疇之 SWOT 分析

表 2-1：桃園縣三坑國小六大範疇之 SWOT 分析

六大範疇	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅)	A(行動策略)
學校衛生政策	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保有歷年相關學校衛生政策之推動，每學年初僅需視現況再稍作調整，即可持續執行。</li> <li>● 各處室橫向聯繫融洽，彼此互動和諧，相互支援，有助於政策的推動。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學校規模較小，編制人力不足，無法有效集思廣益。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 行政與教學團隊聯絡管道相當簡便有效，使健康議題的實施成效可以有效、迅速回饋。</li> <li>● 各項計畫中訂定具體之行動策略，讓教師能易於執行與推動，易於實施形成性評量。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師專業自主性高，須花較多的時間溝通協調。</li> <li>● 行政團隊規模小，推行政策易閉門造車。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 儘量將各項議題活動融入相關之課程領域，可減輕教師負擔，並提高教學成效。</li> <li>● 推行政策前，可先比較特優學校執行特色，並考量本校人文地理特色以修訂之。</li> </ul>
健康教育課程與活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 行政與教學能協同合作，不論是課程、教學、活動、設備，皆能發揮相互整合效益。</li> <li>● 學校四周皆是綠色大自然，有助學生提升健康行為。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 校內進修健康體育課程研習略顯不足。</li> <li>● 課程活動難有整體性的架構</li> <li>● 教師重視健康程度不同，易影響師生對健康促進的重視程度。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本校推動健康促進學校已有多年的經驗與成果。</li> <li>● 教師具專業自主有活力，可激發其對健康促進議題的高度重視。</li> <li>● 可結合校內周邊地理風情與校本課程，多元融入健康議題。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 弱勢家庭文化刺激與監督力不足，易造成學生在家過度放鬆對自我本身的健康損。</li> <li>● 學區內的相關人力、物力資源難以挹注，無法有效提供教學使用。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 持續推行各項健康促進講座與活動，培養學生、教師、家長正確之觀念與行動。</li> <li>● 落實推廣健康議題至家庭與社區，使社區與家庭成為學校的第二推手。</li> </ul>
學校物質環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 持續落實校園內房舍建築、操場、各項設備及器材等硬體設施的提供、保養與安全，以及健康的學習環境、飲食環境、無菸及無毒環境的營造。</li> <li>● 落實上述項目之管考。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 校內人物略嫌不足，無法面面俱到。</li> <li>● 經費資源有限，各項硬體設備新購經費不足與困難，修繕更迭。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生人數少，可有效提高硬體設備的使用，其修繕情況亦可用教育宣導方式，使學生珍惜愛護。</li> <li>● 校地廣大、綠地充足，且學生數不多，絕對可促進學生走向綠色健康</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本校地處郊區，卻不是偏遠學校。外部單位補助甚少，容易被遺忘與優先割捨。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 強化學生針對學校現有促進健康之物質環境的愛惜與友善使用。</li> <li>● 積極申請外部補助，以替換老舊物質設備。</li> </ul>

			的環境。		
<b>學校社會關係</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生喜歡戶外活動，有利學生重視全人發展。</li> <li>● 家長會認同學校各項健康促進措施。</li> <li>● 學生單純樸實可塑性高，積極推行應有明顯效果。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 可提供學生作為健康榜樣的家長須待發掘。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 參與學校志工的家長，充滿服務熱誠，無條件協助學校推展各項活動。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家長稍嫌放任學生，關於衛生健康教育觀念與孩子生活技能的要求與培養較弱。</li> <li>● 精心安排的親職講座，家長出席狀況欠佳，不易發揮應有之成效。</li> <li>● 吸菸與嚼檳榔家庭對孩子身心健康上造成負面的影響。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生家庭由導師協助，積極推行親職教育，使家長與師長相互合作。</li> <li>● 全人發展的社會環境，有賴整體社區形成共識以發展之。學校亦扮演居中牽線之角色。</li> </ul>
<b>社區關係</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學校與社區互動良好，村長對學校活動均給予高度的關懷與支持。</li> <li>● 非上課時間，操場開放社區民眾使用，鼓勵多多運動。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 社區家長教育程度不一，需視活動規模與家長時間而定。</li> <li>● 鄉內僅有 804 國軍醫院龍潭敏盛醫院的大型院所，且單趟車程需 20 分鐘。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鄰近石門山公園，並有數座社區公園，可提供親子休閒活動的場所。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 外籍配偶與弱勢家庭逐年增加，衛教觀念普遍不足。</li> <li>● 學生、家長視力、口腔保健教育、健康飲食觀念待提升。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 加強衛生健康教育宣導，建立衛生健康教育觀念。</li> <li>● 結合社區衛生機構，辦理健康醫療諮詢、衛生教育。</li> <li>● 製作各種健康促進相關文宣，至各社區張貼宣導。</li> </ul>
<b>健康服務</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康中心提供各項健康教學資源諮詢與健康服務。</li> <li>● 利用學校刊物或政府之宣導資料，隨時提供家長健康相關訊息。</li> <li>● 有效管理師生健康資訊。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 部分家長對孩子健康檢查結果不在意，未能依通知書帶孩子進行複檢與矯治，形成健康服務的落差。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 長期與龍潭衛生所進行聯繫，確保校內健康服務推行無礙。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 社區中無大型醫院，而僅有小型診所，難以提供完善的醫療照顧服務。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 全面協助家長提供就醫管道，使學生無虞。</li> <li>● 擴增專業醫療資源，如與其他鄉鎮業務單位進行聯合支援。</li> </ul>

## (二) 三坑國小口腔保健健康促進議題的 SWOT 分析

表 2-2：三坑國小口腔保健健康促進議題的 SWOT 分析

七大議題	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅)	A(行動策略)
<b>口腔衛生(重點學校)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 學生人數少，鄉口腔衛教宣導措施極易普遍化推行。</li> <li>● 可逐一針對有需要之學生進行個別</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 師生偶有遺忘應於餐後進行潔牙或漱口之時。</li> <li>● 學生偶有因家庭因素關係，無法齊備個人刷牙用品。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 廣邀衛生所、新生醫專等外部單位，以進行策略聯盟。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 忙碌的家長無法為學生進行齶齒矯正。</li> <li>● 學區內沒有牙醫診所，須前往龍潭市區，路途</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 爭取相關經費之機會，使學生個人口腔衛生用品無缺。</li> <li>● 加強宣導個人口腔衛教之嚴重性，務使家長帶學生就醫矯治。</li> </ul>

	式口腔衛教 宣導。			稍遠。	
--	--------------	--	--	-----	--

### (三)三坑國小 102 學年度第一學期 口腔齲齒初檢結果統計

表 2-3：三坑國小 102 學年度第一學期 口腔齲齒初檢結果統計

年級性別		人數	初檢齲齒人數	初檢齲齒%
1 年級	男	3	1	33.33%
	女	4	1	25%
	小計	7	2	28.57%
4 年級	男	6	1	16.67%
	女	8	1	12.5%
	小計	14	2	14.29%
總計		21	4	19.05%

由表 2-3 可觀察出，本校 102 學年度四年級學生齲齒率不高，但問卷測驗卻顯示保健常識欠缺，刷牙方法不確實，恐引起後續牙周病或齲齒加劇情形，不可不慎。

## 二、學校組織團隊之建立與運作

本校為推動健康促進學校，成立「健康促進委員會」，積極整合學校組織資源與支援，工作團隊成員包括教導主任、總務主任；教務、訓導組長、校內班導師、行政人員、學生代表及家長代表。

表 2-4：三坑國小口腔衛生健康議題推動策略、方法與步驟、執行單位

健康議題	具體策略	方法與步驟	執行單位
口腔衛生	☆潔牙行動	1. 利用教師與兒童朝會加強宣導，使全體師生重視口腔衛生保健。	訓導組
		2. 辦理教學課程，配合各領域教學，加強學生「明眸皓齒」等相關觀念，使學生提升口腔衛生保健意識。	教務組
		3. 配合學校行事曆，辦理相關宣導活動或藝文競賽。	訓導組
		4. 結合營養教育，教導學生健康正確的飲食觀念。	總務處
		5. 持續辦理教職員工健康促進相關之研習，俾強化擔任學校執行宣導教育、輔導工作成員之職能。	訓導組
		6. 利用學校刊物、家長會議或親職講座的机会，加強親職教育的宣導，提醒家長孩子定期口腔檢查與矯治追蹤的必要與重要性。	訓導組
		7. 護理師協助進行學生牙齒之檢查，並加強後續之矯治追蹤。	健康中心
		8. 培訓本校潔牙小天使宣導口腔衛生的重要。	健康中心

## 三、本行動研究目的如下：

- (一) 學生能養成正確口腔保健習慣，提高刷牙率。
- (二) 提高口腔不良學生轉介及齲齒矯治比率。

- (三) 改善學童口腔健康減少齲齒率。
- (四) 建構口腔衛生健康促進學校的推動模式。
- (五) 探討當前口腔衛生教育實施現況與成效。

## 參、研究方法

### 一、研究對象

本研究是以一〇二學年度三坑國小四年級學生為研究對象，共 14 人。本研究計分為口腔調查問卷及口腔檢查，進行現況調查。再將學期初與期末所作之檢查結果及前、後測問卷做比較、分析與探討。

### 二、研究時間：

103.4.1-103.6.30

### 三、研究工具

本研究採用之研究工具包括二部分：

- (一) 三坑國小 102 學年度第一學期 口腔齲齒初檢結果統計。
- (二) 三坑國小 102 學年度四年級理學檢查暨矯治追蹤統計表。
- (三) 使用 102 年度健康促進學校輔導與網站維護計劃-口腔衛生議題評量工具-口腔保健評量 (4-6 年級學童) 問卷做前後測。

### 四、資料處理分析

1. 將學童口腔檢查結果輸入教育部國中小健康資訊管理系統 Web 版，進行統計、分析。
2. 口腔問卷結果進行百分比分析比較增減情形。

### 五、介入實施策略與方法

本校配合教育處及健康促進中央輔導委員並結合社區牙醫醫療資源，定期的提供學生牙齒保健技能、診察，落實「早期預防、早期發現、早期治療」的行動，期使兒童牙齒健康能有效提升，並有效的提升學童及教職員工的口腔保健技能。

#### (一) 本校關於口腔衛生保健相關活動，實施策略與方法：

項目	實施策略	方法
1.	潔牙行動	(1)每日中午播放潔牙歌，提醒學生飯後刷牙的重要性，校護不定期到各班宣導潔牙。 (2)每週二發放含氟漱口水給全校師生使用，使用率近達 100%，增進學生牙齒健康。
2.	檢查追蹤	每學期一、四年級健康檢查口腔齲齒情況。(1)針對口腔檢查異常學生，製發就診回條通知單，並積極進行後續追蹤作業。 (2)學生齲齒就醫率達 100%。
3.	教育宣導	(1)請校護利用晨會時間對全校師生宣導口腔保健衛生教育，放影片教導貝式刷牙法，告知學生正確的刷牙方法。 (2)護理師至各班級教導貝氏刷牙法並檢視學生飯後刷牙正確動作情況。
4.	家庭宣導	製發宣導說明單，請家長協助配合讓學生確實做到飲食後與睡前能夠潔牙。
5.	加強口腔保健	(1).牙醫師蒞校講解貝氏刷牙法、牙線使用、塗牙菌斑試劑方法)與實

	宣導	做； (2). 護理師到班衛教、選拔潔牙小天使、訓練並推廣如何潔牙、每日達到確實潔牙與正確潔牙方法)。
--	----	--

## 肆、結果討論

歷經 3 個月的執行歷程，在全校師生、家長與社區的共識下，三坑國小累積許多口腔保健經驗與成果，前測有效問卷計 14 人；後測有效問卷計有 14 人；

茲將執行前後結果分五段來說明與討論研究結果：

- 一、研究對象基本資料
- 二、口腔保健行為
- 三、口腔保健態度
- 四、口腔保健認知
- 五、齲齒率與齲齒治療率

### 一、研究對象基本資料

研究對象之基本資料中，四年一班學生之性別男生 6 人佔 42.8%；女生 8 人佔 57.2%。

表 4-1 三坑國小研究對象之基本資料分佈

變項		人數(N)	百分比(%)
性別	男	6	42.8%
	女	8	57.2%
合計		14	100%

### 二、口腔保健行為

#### (一)問卷結果

表 4-2 102 年度健康促進學校輔導與網站維護計劃-口腔衛生議題評量工具-口腔保健評量(4-6 年級學童)問卷前後測比較表--口腔保健行為

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1. 你的牙齒有蛀牙嗎？	(1) 沒有	3	21	4	29
	(2) 我不知道	1	7	2	14
	(3) 有	10	72	8	57
1-1. 你有去治療蛀牙嗎？	(1) 有	10	71	8	57
	(2) 沒有	4	29	6	43
2. 過去一週，你起床後是否都有刷牙？	(1)是	13	93	13	93
	(2)否	1	7	1	7
3. 過去一週，你早餐後是否都有刷牙？	(1)是	3	21	5	36
	(2)否	11	79	9	64
4. 過去一週，你午餐後是否都有刷牙？	(1)是	10	71	14	100
	(2)否	4	29	0	0

5. 過去一週，你晚餐後是否都有刷牙？	(1)是	10	71	11	79
	(2)否	4	29	3	21
6. 過去一週，你睡前是否都有刷牙？	(1)是	14	100	12	86
	(2)否	0	0	2	14
7. 過去一週，你吃完東西，是否立即清潔牙齒（刷牙或用牙線）？	(1)是	5	36	7	50
	(2)否	9	64	7	50
8. 你是否每天使用牙線？	(1)是	4	29	3	21
	(2)否	10	71	11	79
9. 你是否有用含氟漱口水的使用習慣？	(1)是	11	79	13	93
	(2)否	3	21	1	7
10. 你多久做一次牙齒檢查？	(1)半年一次	9	64	9	64
	(2)一年一次	1	7	2	14
	(3)兩年或以上	4	29	3	21
11. 你用什麼方法刷牙？（可複選）	(1)橫擦法	12	85	8	56
	(2)貝式法	7	50	11	77
	(3)馮尼式法	7	50	2	14
	(4)生理刷牙法	6	43	3	21

早餐後是否都有刷牙？

## (二)問卷分析

由下表統計分析結果可知，後測平均得分大多高於前測，且達統計上顯著差異，學童的口腔保健行為分述如下：

1. 依第八題作答統計資料顯示，在行為介入過程中，學生習得貝氏刷牙法且靈活運用之比例明顯上升。
2. 學生刷牙次數明顯增加，統計顯示於早餐後及吃完點心後，潔牙比例提升較多；惟比例仍偏低，尚有進步空間。
3. 依第十題作答統計資料顯示，前後測學生都認為前往牙科診所非常重要

## 三、口腔保健態度

### (一)問卷結果

表 4-3 102 年度健康促進學校輔導與網站維護計劃-口腔衛生議題評量工具-口腔保健評量(4-6 年級學童)問卷前後測比較表--口腔保健態度

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	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	14	6	43
	(2)同意	4	29	8	57
	(3)不同意	5	36	0	0
	(4)非常不同意	3	21	0	0



2. 小朋友的乳牙會換，蛀了沒關係。	(1)非常同意	2	14	0	0
	(2)同意	1	7	0	0
	(3)不同意	6	43	7	50
	(4)非常不同意	5	36	7	50
3. 餐後立刻刷牙是很重要的事。	(1)非常同意	9	64	11	79
	(2)同意	5	36	2	14
	(3)不同意	0	0	1	7
	(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	2	14	2	14
	(3)不同意	2	14	7	50
	(4)非常不同意	10	72	5	36
5. 我認為只要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	1	7	1	7
	(2)同意	0	0	1	7
	(3)不同意	7	50	5	36
	(4)非常不同意	6	43	7	50
6. 每天要認真刷牙，就可以不用使用牙線。	(1)非常同意	2	14	1	7
	(2)同意	3	21	1	7
	(3)不同意	8	58	10	72
	(4)非常不同意	1	7	2	14
7. 我會因為動作不好看而不使用牙線。	(1)非常同意	1	7	1	7
	(2)同意	3	21	1	7
	(3)不同意	6	43	6	43
	(4)非常不同意	4	29	6	43
8. 用含氟漱口水漱口，就可以不用刷牙。	(1)非常同意	0	0	1	7
	(2)同意	2	14	1	7
	(3)不同意	5	36	4	29
	(4)非常不同意	7	50	8	57
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	2	14	2	14
	(2)同意	0	0	0	0
	(3)不同意	8	58	5	36
	(4)非常不同意	4	28	7	50
10. 我會為了牙齒健康而少吃甜食。	(1)非常同意	10	72	10	71
	(2)同意	4	28	4	29
	(3)不同意	0	0	0	0
	(4)非常不同意	0	0	0	0
11. 按照規定定期找牙醫師做	(1)非常同意	7	50	8	57
	(2)同意	7	50	6	43

口腔檢查是必要的。	(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	1	7	1	7
	(2)同意	0	0	1	7
	(3)不同意	7	50	4	29
	(4)非常不同意	6	43	8	57

## (二)問卷分析--口腔保健態度

由下表統計分析結果可知，後測平均得分大多高於前測，且達統計上顯著差異，學童的口腔保健態度分述如下：

1. 依統計資料顯示，學生清楚了解每天刷牙一次或兩次，無法確實達到口腔健康。
2. 依第五題答案統計顯示，大部分學生餐後立刻刷牙是非常重要的事。
3. 學童的口腔保健態度轉趨重視。

## 四、口腔保健知識

### (一)問卷結果

表 4-4 102 年度健康促進學校輔導與網站維護計劃-口腔衛生議題評量工具-口腔保健評量(4-6 年級學童)問卷前後測比較表--口腔保健知識

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	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	58	13	93
	(2)蛀蟲	4	28	0	0
	(3)營養不良	1	7	1	7
	(4)不知道	1	7	0	0
2. 下列哪些食物最容易造成蛀牙？	(1)芭樂	1	7	1	7
	(2)糖果	12	86	13	93
	(3)運動飲料	0	0	0	0
	(4)不知道	1	7	0	0
3. 以下何者是貝氏刷牙法的重要領？	(1)每次刷兩顆	4	28	13	93
	(2)用力刷	0	0	1	7
	(3)刷毛呈90度角	4	28	0	0
	(4)不知道	6	44	0	0
4. 一天中何時刷牙最能保護牙齒？	(1)起床後	5	36	0	0
	(2)三餐後及睡前	8	57	13	93
	(3)放學回家後	0	0	1	7
	(4)不知道	1	7	0	0
5. 牙菌斑是什麼？	(1)牙齒表面細菌	8	58	10	72
	(2)食物殘渣	1	7	2	14

	(3) 牙齒鈣化不全	3	21	2	14
	(4) 不知道	2	14	0	0
6. 造成牙周病的原因是什麼？	(1) 沒刷乾淨	0	0	1	7
	(2) 牙結石牙菌斑	0	0	3	21
	(3) 以上皆是	14	100	10	72
	(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	8	58	13	93
	(2) 美白牙齒	1	7	0	0
	(3) 增加牙齒硬度	2	14	1	7
	(4) 不知道	3	21	0	0
8. 漱完含氟漱口口水後，至少要等多久後才可進食？	(1) 三分鐘	3	22	0	0
	(2) 十分鐘	2	14	1	7
	(3) 二十分鐘	7	50	13	93
	(4) 不知道	2	14	0	0
9. 清潔牙縫及牙齒鄰接面最好的工具是什麼？	(1) 牙線	11	79	13	93
	(2) 牙籤	0	0	0	0
	(3) 牙刷	3	21	1	7
	(4) 不知道	0	0	0	0
10. 如何正確選擇牙刷，下列何者 <u>不是</u> ？	(1) 較小刷頭	5	36	0	0
	(2) 刷毛不可太硬	1	7	1	7
	(3) 廣告牙醫保證	7	50	13	93
	(4) 不知道	1	7	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	13	93	13	93
	(2) 一年	1	7	1	7
	(3) 兩年或以上	0	0	0	0
	(4) 不知道	0	0	0	0
12. 牙齦發炎的主要原因是什麼？	(1) 清潔不徹底	8	58	13	93
	(2) 火氣太大	1	7	0	0
	(3) 吃麻辣食物	1	7	0	0
	(4) 不知道	4	28	1	7
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	8	58	0	0
	(2) 泡在冷開水等	1	7	13	93
	(3) 用刷子刷乾	1	7	1	7

	淨				
	(4) 不知道	4	28	0	0

## (二)問卷分析一

- 1.小朋友知道造成蛀牙的原因是什麼比率大幅提升。
- 2.知道貝氏刷牙法的方法是一次刷2顆牙齒、刷毛呈90度角，比率大幅提升。
- 3.知道一天中何時刷牙最能保護牙齒是三餐後及睡前，比率大幅提升。
- 4.知道氟化物對牙齒的功能與含氟漱口水要等20分鐘才能進食，比率大幅提升。
- 5.知道牙齒撞斷脫離牙床要泡在冰水裡盡速就醫。

由上表統計分析結果可知，後測平均得分大多高於前測。

## 五、102學年度齲齒率與齲齒治療率

(一) 102學年度學生健康檢查學生齲齒比率與齲齒治療率情形

表 4-5：三坑國小 102 學年度第一學期 口腔齲齒初檢結果與複診就醫矯治追蹤情形統計

年級性別		人數	初檢齲齒人數	初檢齲齒%	複診就醫矯治比率
1 年級	男	3	1	33.33%	100%
	女	4	1	25%	
	小計	7	2	28.57%	
4 年級	男	6	1	16.67%	100%
	女	8	1	12.5%	
	小計	14	2	14.29%	
總計		21	4	19.05%	

## (二)分析：

- (1). 本校一、四年級實施健康檢查診斷結果有齲齒的人數為4人，(一年級2人、四年級2人)
- (2). 經追蹤後統計未治療齲齒之人數為4人(佔受檢人數19.05%)，就醫矯治率為100%。
- (3). 顯示本校學生及家長對口腔的衛生保健觀念已有重視。
- (4). 本議題將持續以預防重於治療的理念繼續推行，以延緩學生齲齒率。

## 伍、結論

依據本研究之問卷調查問題，二次口腔檢查，將資料分析與研究結果討論後，本研究目前有下列結論：

1. 口腔保健宣導活動的介入，能顯著增加學生的口腔衛生知識。
2. 口腔保健宣導活動、實做與潔牙小天使的訓練推廣，學生執行口腔衛生行為的自我效能感方面有立即影響，且具有顯著效果。
3. 口腔保健宣導活動的介入，對學生口腔保健態度的影響能產生明顯正向的改變。
4. 口腔保健教育活動的介入，能立即影響而增加學生的口腔衛生習慣的展現，且有立即顯著的效果。

## 陸、建議

1. 本研究介入對象為四年級，未來可望逐步擴展至全校為介入對象，惟須結合家庭與教師之力量，方能使口腔保健教育達到最大之成效。
2. 口腔保健活動著實提升學生口腔保健行為之意願及技能，班級導師協助意願為成功之最大因素，是以未來校方或教育當局應思考如何提昇班級導師與健康促進活動之意願及提供相關進修課程，方能收事半功倍之效。

3. 學生口腔健康資料須專業牙醫師檢查並將長期資料建檔，如何找尋相關資源或經費為一大課題。

### 柒、佐證活動照片

#### 【口腔衛生】活動照片



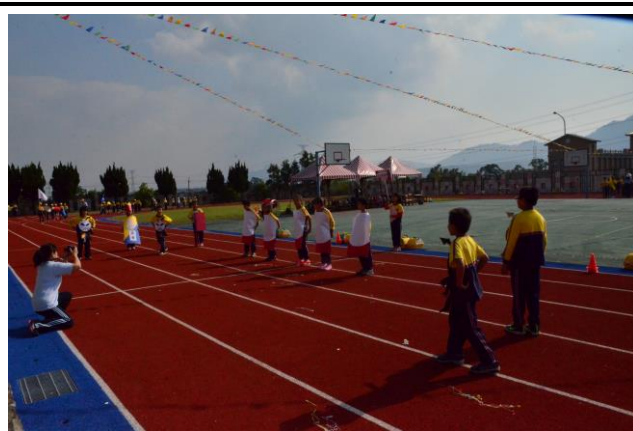
宣導：正確刷牙教學(103. 3. 21)



宣導：牙齒結構與如何保護牙齒(103. 3. 21)



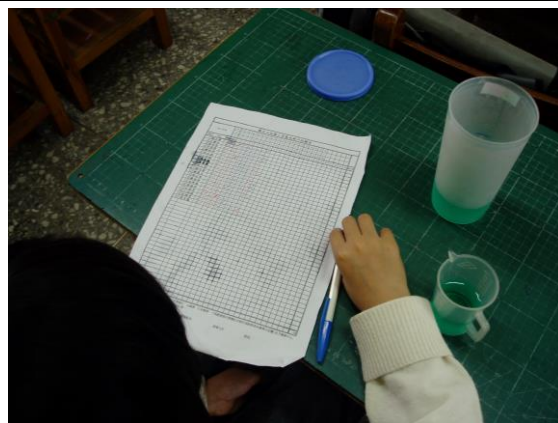
102. 10. 26 運動會四年級學生扮演牙膏、牙菌斑等道具進場



102. 10. 26 運動會進場四年級學生表演口腔衛生短劇



各班衛教宣導—預防牙周病



學生自主登記管理漱口水使用情形



潔牙宣導前每人發放鏡子一面，務求實做確實



牙醫師教導牙線使用方法

聘請牙醫師到校宣導潔牙方法



對著鏡子實做牙線操作方法



對著鏡子實做牙線操作方法



塗牙菌斑試劑



塗牙菌斑試劑



牙醫師解說潔牙方式



口腔檢查回條通知並追蹤矯治



學生健康檢查-齲齒檢查



護理師至各班級進行貝氏刷牙法教學



針對齲齒學生進行個別衛教



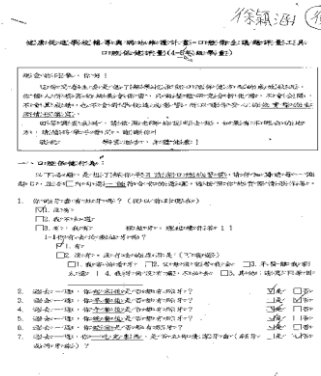
103.5.3 親職教育日闖關活動前牙齒保健宣導



103.5.3 親職教育日牙齒保健闖關活動



103.5.3 親職教育日牙齒保健闖關活動



牙齒保健前後測問卷

捌、附件

附錄一 問卷

健康促進學校輔導與網站維護計畫-口腔衛生議題評量工具  
口腔保健評量(4-6年級學童)

親愛的同學，你好！

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，你個人所填寫的結果會保密，只做整體研究分析使用，不會公開，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請你安心的依實際的生活情形填寫。

回答調查表時，請依照老師的說明去做，如果有不明白的地方，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：

以下各題，是想了解你平日清潔口腔的習慣，請仔細閱讀每一個題目，並在□內勾選一個符合你的選項，請按照你的實際情形作答。

1. 你的牙齒有蛀牙嗎？(從以前到現在)

1. 沒有

2. 我不知道

3. 有，我有 3 顆蛀牙。請繼續作答 1-1

1-1 你有去治療蛀牙嗎？

1. 有

2. 沒有。沒有去的原因是(可複選)

1. 我害怕看牙  2. 父母沒空帶我去  3. 牙醫離我家

太遠  4. 我牙齒沒有痛，不必去  5. 其他：請寫下原因

2. 過去一週，你起床後是否都有刷牙？

是  否

3. 過去一週，你早餐後是否都有刷牙？

是  否

4. 過去一週，你午餐後是否都有刷牙？

是  否

5. 過去一週，你晚餐後是否都有刷牙？

是  否

6. 過去一週，你睡前是否都有刷牙？

是  否

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)？

是  否



8. 過去一週，你是否每天使用牙線？  是  否
9. 你是否有用含氟漱口水之習慣？  是  否
10. 你多久做一次牙齒檢查？  每半年一次  每一年一次  
 每兩年或以上檢查一次。
11. 你用什麼方法刷牙？（可複選）

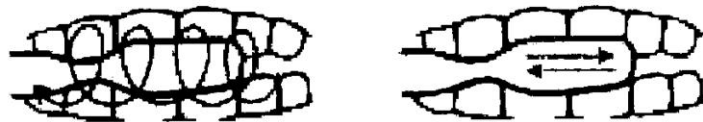
1. 橫擦法：刷毛與牙面呈90度接觸，往返橫刷。



2. 貝氏法：刷毛朝牙根接觸牙齦，深入牙齦溝內並與牙面呈45度角，微用力前後短距離震動。



3. 馮尼氏法：刷毛與牙齒表面呈90度，外側作大圓形運動（左圖），內側水平前後運動（右圖）。



4. 生理刷牙法：刷毛放置近牙冠處，由牙冠向牙齦弧形輕刷之。



## 二、口腔保健態度

以下各題，是想了解你對口腔保健的看法。請仔細閱讀每一個題目，並在□內勾選一個符合你的選項，請按照你的實際情形作答。

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 牙齒的疾病會引起身體其他部位的疾病。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 小朋友的乳牙會換，蛀了沒關係。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. 餐後立刻刷牙是很重要的事。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我認為每餐飯後潔牙是一件麻煩的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. 每天要認真刷牙，就可以不用使用牙線。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7. 我會因為動作不好看而不去使用牙線。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. 用含氟漱口水漱口，就可以不用刷牙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9. 牙刷的刷毛沒有彎曲或變形，就可以用很久沒關係。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10. 我會為了牙齒健康而少吃甜食。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 按照規定定期找牙醫師做口腔檢查是必要的。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我會因害怕牙醫治療而不去看牙醫。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

## 三、口腔保健知識 (選擇題)

以下各題，是想了解你的口腔衛生知識，請仔細閱讀每一個題目，並在□內勾選一個你認為正確的答案，若不知道答案，請勾選不知道。

- 造成蛀牙最主要的原因是什麼？
 

<input checked="" type="checkbox"/> 1. 口腔中的細菌吸收醣類產生酸	<input type="checkbox"/> 2. 蛀蟲跑到牙齒內
<input type="checkbox"/> 3. 營養不良	<input type="checkbox"/> 4. 不知道。
- 下列哪些食物最容易造成蛀牙？
 

<input type="checkbox"/> 1. 芭樂	<input checked="" type="checkbox"/> 2. 糖果	<input type="checkbox"/> 3. 運動飲料	<input type="checkbox"/> 4. 不知道。
--------------------------------	---	----------------------------------	----------------------------------
- 以下何者是貝氏刷牙法的重要領？
 

<input checked="" type="checkbox"/> 1. 每次刷兩顆，來回震動約10次	<input type="checkbox"/> 2. 用力刷	<input type="checkbox"/> 3. 刷毛與牙面呈90度角	<input type="checkbox"/> 4. 不知道
---	---------------------------------	--	---------------------------------

4. 一天中何時刷牙最能保護牙齒？  1. 起床後  2. 三餐後及睡前  
 3. 放學回家後  4. 不知道
5. 牙菌斑是什麼？  1. 附在牙齒表面的細菌及其產物  2. 食物殘渣附在牙齒上  
 3. 牙齒形成過程鈣化不全所致  4. 不知道
6. 造成牙周病的原因為是什麼？  
 1. 刷牙沒刷乾淨  2. 牙結石及牙菌斑過多堆積在齒齦下  
 3. 以上皆是  4. 不知道
7. 氟化物對牙齒的主要功能為何？  1. 強化琺瑯質抗酸能力  
 2. 美白牙齒  3. 增加牙齒堅硬度  4. 不知道
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. 十分鐘  3. 二十分鐘  4. 不知道
9. 清潔牙縫及牙齒鄰接面最好的工具是什麼？  
 1. 牙線  2. 牙籤  3. 牙刷  4. 不知道
10. 如何正確選擇牙刷，下列何者不是？  1. 較小的刷頭  2. 刷毛不可太硬  
 3. 廣告牙醫保證的牙刷  4. 不知道
11. 在一般狀況下，我們應多久做一次定期口腔檢查？  
 1. 半年  2. 一年  3. 二年或以上  4. 不知道
12. 牙齦發炎的主要原因是什麼？  1. 口腔清潔不徹底  2. 火氣大  
 3. 吃太多麻辣食物  4. 不知道
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. 用紗布或面紙包著  2. 放在冷開水、生理食鹽水、冷牛奶裡或含在口內  
 3. 用刷子把牙齒刷乾淨  4. 不知道

#### 四、個人基本資料

1. 學校：三士九國 小
2. 班級與座號：四年一 班 座號：     號
3. 性別： 男  女
4. 出生年月：民國 93 年 7 月
5. 父親教育程度：  
 國小或以下  國中  高中職  專科或大學  碩士或以上  
 不知道
6. 母親教育程度：  
 國小或以下  國中  高中職  專科或大學  碩士或以上  
 不知道
7. 排行：你有 0 個哥哥，0 個妹妹，0 個弟弟，1 妹妹。(指親生的)