

口腔保健評量(低年級學童)

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，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請小朋友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：請仔細閱讀每一個題目，選擇一個符合你的選項，請按照你的實際情形作答。

() 1. 我在晚上睡覺前會刷牙嗎？

① 都會 ② 都不會 ③ 有時會，有時不會

() 2. 我在學校吃完午餐會刷牙嗎？

① 都會 ② 都不會 ③ 有時會，有時不會

() 3. 我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

() 4. 我在學校會用牙膏刷牙嗎？

① 都會 ② 都不會 ③ 有時會，有時不會

() 5. 你刷牙時會把每顆牙齒都刷乾淨嗎？

① 都會 ② 都不會 ③ 有時會，有時不會

() 6. 我在學校一星期大概喝幾次甜甜糖的，像多多、汽水、奶茶、紅茶這樣的飲料？

① 每天都沒喝 ② 喝 1 到 2 次 ③ 喝 3 到 4 次 ④ 喝 5 到 6 次 ⑤ 每天

() 7. 你在學校一星期大概吃幾次零食，像糖果、餅乾、巧克力等等？

- ① 每天都沒吃 ② 吃 1 到 2 次 ③ 吃 3 到 4 次 ④ 吃 5 到 6 次 ⑤ 每天都吃

() 8. 你吃完甜食的食物後會刷牙嗎？

- ① 都會 ② 都不會 ③ 有時會，有時不會

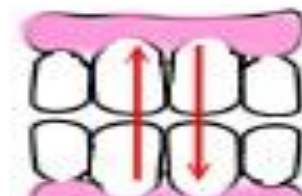
三、刷牙技能

9. 我平常刷牙使用的方法？請在選項前面打勾 (這題答案可以多選)

① 左右刷



② 上下刷



③ 轉圈刷



④ 隨便刷

五、個人基本資料

1. 學校： _____

2. 班級與座號： _____ 年 _____ 班 座號： _____ 號

3. 性別： 男 女

4. 出生年月： 民國 _____ 年 _____ 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

口腔保健評量(中年級學童)

各位小朋友好！

這份問卷主要是爲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，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請小朋友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：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. 我睡覺前會刷牙嗎？

- (1) 都會
- (2) 都不會
- (3) 有時會，有時不會

2. 我在學校吃完午餐後會刷牙嗎？

- (1) 都會
- (2) 有時會，有時不會
- (3) 都不會

3. 我會用含氟牙膏(氟濃度 1000ppm 以上)來刷牙嗎？

- (1) 我會用
- (2) 我不會用
- (3) 我不知道我用的是不是「含氟牙膏(氟濃度 1000ppm 以上)」

4. 我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 2 分鐘
- (3) 2 分鐘以上至 3 分鐘
- (4) 3 分鐘以上

5. 我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. 我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) 我不喝含糖的飲料
- (2) 1 次
- (3) 2 次
- (4) 3 次
- (5) 4 次
- (6) 5 次
- (7) 6 次
- (8) 7 次以上

7. 我在學校每星期吃零食幾次呢？例如：糖果、餅乾、巧克力等等...

- (1) 我不吃零食
- (2) 1 次
- (3) 2 次
- (4) 3 次
- (5) 4 次
- (6) 5 次
- (7) 6 次
- (8) 7 次以上

8. 我會不會主動要求照顧我的人帶我去看牙醫？

- (1) 不會
- (2) 會

9. 我上次去看牙醫到今天我有多久了呢？

- (1) 我從來到沒有看過牙醫
- (2) 超過六個月
- (3) 六個月以內

10. 我上次去看牙醫的原因是什麼？

- (1) 牙齒痛
- (2) 口腔不舒服
- (3) 想要檢查看看
- (4) 拔牙搖晃的乳牙
- (5) 其他： _____

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或不知道？請在格子中打☑

	對	不對	不知道
11.刷牙要用小牙刷頭的牙刷牙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.牙齒會痛才需要去看牙醫。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.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"/>
14.氟化物可以預防蛀牙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.每六個月要檢查一次牙齒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.刷牙要刷3分鐘以上。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.牙刷刷毛越硬越可以把手刷牙刷乾淨。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、潔牙的自信效能：請根據你對自己想法，在下列各題中選擇符合你情況的答案，在格子中打☑

同意
 非常同意
 不同意
 非常不同意
 留意

18. 我有信心能將牙齒刷乾淨

19. 我有信心能在午飯後刷牙

20. 我有信心能在睡覺前刷牙

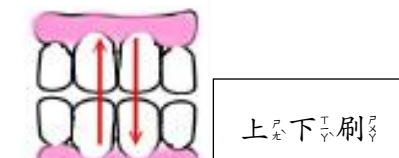
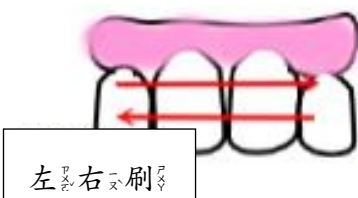
21. 我有信心能在吃完點心後刷牙

四、刷牙技能

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

① 左右刷牙

② 上下刷牙



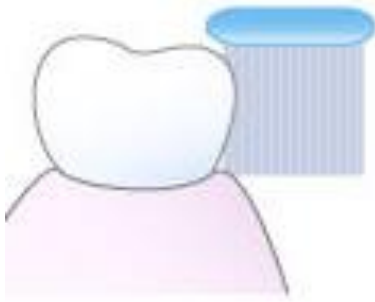
③ 轉圈刷牙

④ 刷牙毛靠近牙齒齦 45 度角來回刷牙



23. 你刷牙時，牙刷的位置？

(1) 牙刷的刷毛有碰到牙齒，就好。



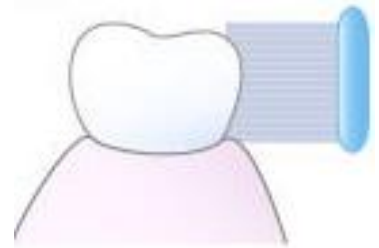
(2) 要斜斜的刷牙齒光滑的地方。



(3) 要斜斜的刷牙齒與牙肉的地點。



(4) 刷毛與牙齒垂直，也就是90度。



24. 你刷牙一次，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。

25. 你刷牙會很用力嗎？

- (1) 要很用力，讓牙刷緊貼在牙齒上。
- (2) 用一些力氣，讓刷毛有一點壓在牙齒上的感覺。
- (3) 不用用力，只要刷毛有接觸到牙齒就好。

26. 你刷牙時，門牙內側的刷牙法？

- (1) 牙刷直拿的。
- (2) 牙刷水平拿的。



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(高年級學童)

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：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. 我睡覺前會刷牙嗎？

- (1) 都會
- (2) 都不會
- (3) 有時會，有時不會

2. 我在學校吃完午餐後會刷牙嗎？

- (1) 都會
- (2) 有時會，有時不會
- (3) 都不會

3. 我會用含氟牙膏(氟濃度 1000ppm 以上)來刷牙嗎？

- (1) 我會用
- (2) 我不會用
- (3) 我不知道我用的牙膏是不是「含氟牙膏(氟濃度 1000ppm 以上)」

4. 我每次刷牙大概要刷多久呢？

- (1) 1 分鐘以內
- (2) 1 分鐘以上至 2 分鐘
- (3) 2 分鐘以上至 3 分鐘
- (4) 3 分鐘以上

5. 我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. 我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) 我不喝含糖的飲料
- (2) 1 次
- (3) 2 次
- (4) 3 次
- (5) 4 次
- (6) 5 次
- (7) 6 次
- (8) 7 次以上

7. 我在學校每星期吃零食幾次呢，例如：糖果、餅乾、巧克力等等？

- (1) 我不吃零食
- (2) 1 次
- (3) 2 次
- (4) 3 次
- (5) 4 次
- (6) 5 次
- (7) 6 次
- (8) 7 次以上

8. 在過去 7 天裡，我曾經多少次用牙線清潔牙縫？

- (1) 0 次
- (2) 1-3 次
- (3) 4-6 次
- (4) 每天 1 次
- (5) 每天多於 1 次
- (6) 不確定

9. 我會在什麼時候牙線呢？只要有用都可以勾起來！（可複選）

- (1) 早餐後
- (2) 午餐後
- (3) 晚餐後
- (4) 睡覺前

10. 我會不會主動要求照顧我的人帶我去看牙醫？

(1) 不會

(2) 會

11. 我上次看牙醫到今天有多久了呢？

(1) 我從來沒有看過牙醫

(2) 超過六個月

(3) 六個月以內

12. 上次去看牙醫的原因是？

(1) 牙齒痛

(2) 口腔不舒服

(3) 想要檢查看看

(4) 拔搖晃的乳牙

(5) 其他：_____

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或不知道？請在格子中打☑

	對	不對	不知道
12. 牙齒會痛才需要去看牙醫，不用定期檢查	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 刷牙要用小刷頭的牙刷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 含氟牙膏含量要達 1000ppm 以上才可以預防蛀牙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 漱完含氟漱口水後，至少要等 3 分鐘後才可以吃東西	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 牙齦發炎主要原因是因為火氣大	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 牙線是清潔牙縫與牙齒鄰接面最好的工具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 貝氏刷牙法是刷毛與牙面呈 90 度角	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 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☑

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

四、牙線使用的自我效能：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☑

	非常不同意	不同意	同意	非常同意
24. 我有信心能用牙線清潔牙齒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我覺得使用牙線很簡單	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我有信心能每天使用一次牙線	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 我有信心能在睡覺前使用牙線	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

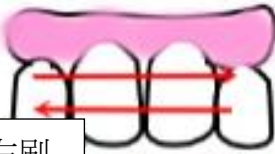
五、口腔保健態度：請根據你對自己的想法，在下列各題中選擇符合你情形的答案，在格子中打☐

	非常不同意	不同意	同意	非常同意
28. 我覺得身體其他疾病(如感冒或肚子痛)比牙齒疾病重要	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. 我覺得刷牙是很麻煩的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 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 type="checkbox"/>
31. 我覺得蛀牙沒關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 每天只要認真刷牙就可以不用使用牙線	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 我覺得使用牙線很麻煩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 我會為了牙齒健康而少吃甜食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. 我覺得餐後立刻刷牙是很重要的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. 我覺得清潔牙齒與每天洗澡一樣重要	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

六、刷牙技能

37. 我自己平常刷牙時，使用的方式？(有用到的都可以勾起來)

①左右刷



左右刷

②上下刷



上下刷

③轉圈刷



轉圈刷

④刷毛靠牙齦 45 度角來回刷



牙刷靠在牙齦上 45 度

38. 我刷牙時牙刷的位置？

(1) 牙刷的刷毛有碰到牙齒就好



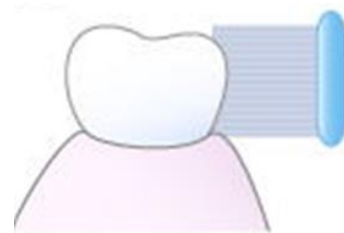
(2) 要斜斜的刷牙齒光滑的地方



(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



39. 我刷牙一次刷幾顆牙齒？

(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

40. 我刷牙會很用力嗎？

(1) 要很用力，讓牙刷緊貼在牙齒上

(2) 用一些力氣，讓刷毛有一點壓在牙齒上的感覺

(3) 不用用力，只要刷毛有接觸到牙齒就好

七、個人基本資料

1. 學校：_____

2. 班級與座號：_____年_____班 座號：_____號

3. 性別：男 女

4. 出生年月：民國_____年_____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

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(國、高中生)

親愛的同學，你好！

這份問卷是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、口腔健康狀況：

以下各題，是想了解你目前的口腔健康狀況，在□內勾選一個符合你的選項，請按照你的實際情形作答。

1. 過去一年，你是否有牙齦流血的情況

1. 沒有

2. 有，請繼續作答 1-1

1-1 你有因為牙齦流血而去看牙醫嗎？

1. 沒有 2. 有

2. 你有做齒顎矯正(戴矯正器)嗎？

1. 沒有

2. 有

二、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. 過去一週，你午餐後是否都有刷牙？

是 否

2. 過去一週，你睡前是否都有刷牙？

是 否

3. 過去一週，你吃完東西，是否立即清潔牙齒（刷牙或用牙線）？

是 否

4. 過去一週，你是否每天使用牙線？

是 否

5. 你刷牙時是否有使用含氟量 1000ppm 以上的牙膏？

是 否

6. 你有沒有每半年定期到牙科診所做口腔檢查？

1. 有

2. 沒有。沒有去的原因是（可複選）

1. 我會害怕 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： _____

7. 過去一週，你在學校大概喝幾次含糖飲料，如果汁、汽水、奶茶等等？
我在學校不喝含糖飲料 1次 2次 3次 4次 5次 6次 7次以上
8. 過去一週，你在學校大概吃幾次吃零食，如糖果、餅乾、巧克力等等？
我在學校不吃零食 1次 2次 3次 4次 5次 6次 7次以上
9. 你有吃宵夜的習慣嗎？
1. 沒有
2. 有，請繼續作答 9-1
 9-1 你吃完宵夜後是否都有刷牙才去睡覺？
1. 是 2. 否
10. 你有洗牙經驗嗎？
1. 沒有
2. 有，請繼續作答 10-1
 10-1 你多久做一次洗牙？
1. 每半年 2. 每一年 3. 每兩年或以上

三、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. 我會因為口腔與牙齒健康狀況不好而減少與同學互動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 餐後立刻刷牙是很重要的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 每餐飯後潔牙是一件麻煩的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 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 type="checkbox"/>
5. 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 type="checkbox"/>
6. 牙齦流血是因為火氣大，可以不必看牙醫。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 吃完宵夜就去睡覺，睡前沒有刷牙沒關係。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我會為了牙齒健康而少吃甜食。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 牙齒有問題再去看牙醫。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

四、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。

1. 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. 不知道
2. 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

3. 造成牙齦炎的原因是什麼？
1. 口腔清潔不徹底，牙菌斑堆積 2. 火氣大
3. 吃太多麻辣食物 4. 不知道
4. 牙齦炎的症狀為何？
1. 牙齦流血 2. 牙齦紅腫痛 3. 以上皆是 4. 不知道
5. 嚴重牙周疾病的後果為何？
1. 牙齒脫落 2. 影響咀嚼及進食 3. 以上皆是 4. 不知道
6. 下列何者是預防牙周疾病的方法？
1. 每半年定期洗牙 2. 餐後及睡前徹底清潔牙齒
3. 以上皆是 4. 不知道
7. 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
8. 氟化物對牙齒的主要功能為何？ 1. 強化琺瑯質預防齲齒 2. 美白牙齒 3. 增加牙齒堅硬度 4. 不知道
9. 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
10. 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

五、個人基本資料

1. 學校：_____
2. 班級與座號：_____年_____班 座號：_____號
3. 性別：男 女
4. 出生年月：民國_____年_____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