

104 學年度教育部健康促進學校 行動研究報告

研究題目：

國中學生口腔保健教育介入成效探討-以彰化縣立二水國中學生為例

研究機構：彰化縣立二水國中

研究人員：蕭建峻老師、陳寶蓮主任、黃玉鈴護理師

指導者：劉秀枝老師

中華民國 105 年 5 月 31 日

行動研究策略與成效摘要表

研究對象	七年級 3 個班			人數	73 人(男:38 女:35)	
執行策略摘要	1. 辦理二個場次口腔衛生講座，宣導口腔衛生的重要。 2. 辦理口腔保健有獎問答 3. 由健康教育教師針對口腔議題內容融入課程教學。 4. 由班級導師鼓勵學生每日午餐後進行潔牙漱口。					
量性分析成效重點摘要（寫出所測之變項與相關數據，重點為主。若有推論統計，則請寫出推論統計 t 值、卡方值、備註使用之統計方法…等，若無則無須填）						
研究工具：口腔衛生成效評量問卷					前後測時距：六個月	
變項名稱	前測值 M(SD) 或 %	後測值 M(SD) 或 %	t 值 或 χ^2	P 值	結果簡述	備註
口腔衛生知識得分	56.06%	69.97%	-5.48457 0879	2.9174 7E-07	學生口腔衛生知識後測高於前測，且達顯著水準。	配對 t 檢定
口腔衛生態度得分	73.91%	76.62%	-2.56041	0.0062 76	學生口腔衛生保健態度後測高於前測，且達顯著水準。	配對 t 檢定
口腔衛生行為得分	79.45%	82.19%	-1.38047	0.0858 56	學生對於牙齒保健行為後測高於前測，但未達顯著水準。	配對 t 檢定
學生平均每日刷牙次數	3.67 次	3.77 次	-0.82867	0.2050 14	學生每日刷牙次數增加 0.1 次	配對 t 檢定
學生使用貝氏刷牙法百分比	36.97%	54.79%			學生使用貝氏刷牙法比率增加 17.82%	配對 t 檢定
質性分析成效摘要						
1. 學生經此活動後在口腔保健態度及知識有顯著提升；在了解口腔保健重要性後，學生於貝氏刷牙法使用百分比亦有顯著提升，成果顯示學生知道如何保護自我的牙齒健康。						
2. 但參與研究學生在口腔保健行為上並無太多改變，尤其在午餐後潔牙行為及每日刷牙次數並無顯著提升，顯示學校於提昇學生對於口腔保健的認知及態度之後，仍需加強督促學生潔牙習慣行為的建立						
3. 透過此研究了解本校學生就口腔的認知及行為上仍有一定的落差，這也仍有待進一步調整。						

題目：國中學生口腔保健教育介入成效探討-以彰化縣立 二水國中學生為例

摘要

研究背景與研究目的：

本(104)學年度本校於健康促進計畫所分配之主題為「口腔衛生與保健」，為配合縣府所分配之議題而進行此行動研究；另外亦希望藉由行動研究的進行，讓學生建立良好的口腔衛生習慣，進而能夠降低齲齒率。

研究方法：

本研究採量化研究，量化研究主要利用口腔衛生問卷來進行研究，探討透過「口腔衛生講座」、「口腔衛生相關活動」及「健康教師介入授課」後對學生口腔衛生知識、態度及行為的影響。

研究發現：

1. 在「口腔保健行為」面向當中，學生在「能正確操作及使用貝氏刷牙法」此議題，其前、後測驗之結果有顯著差異性存在，顯示健康教育口腔潔牙教學之成功；唯其他「口腔保健行為」如「餐後潔牙次數」、「日刷牙次數」之前、後測驗結果並無顯著差異性存在。
2. 在「口腔保健態度」及「口腔保健知識」等面向當中，所有題項填答資料分析後顯示，後測成績明顯高於前測成績，且達顯著水準。
3. 經由教學及指導後，本校全數新生皆能完成齲齒的複檢與矯治。

關鍵字：(3-5 個) 口腔衛生、專題講座、貝式刷牙法、齲齒

聯絡人：蕭建峻 lalazi@yahoo.com.tw 彰化縣二水鄉源泉村月眉巷 13 號

壹、前言：

一、闡述執行此行動研究的動機：

本校位處於二水鄉，是一所偏鄉小型學校，全校共 10 班，學區家長大部分屬於務農、勞力階層，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。再加上由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親、隔代教養、外配家庭學童比例偏高，學童之健康生活、學習與成長頗值得關切。

本校於 95 學年度開始推行健康促進學校計畫，培養學生健康行為及健康生活型態已有初步成效，希望透過各樣的健康教育宣導，學校整體健康活動推動，建立「口腔衛生」健康校園，讓學生落實「正確潔牙」與維持「健康牙齒」的觀念在生活中，並能擁有正確口腔衛生知識。

本校本學年度被列為口腔衛生行動研究學校，希望透過行動研究，辦理口腔衛生講座，並將口腔議題融入教學，強化學生口腔衛生知識，建立正確的口腔衛生態度及行為，進而降低學生的齲齒率。

二、現況分析/需求評估/問題診斷

(一) 現況分析

本校位於八卦山麓沿線的山坡地，本校現有學生班級數共 10 班，學生總人數 274 人；男生 160 人，女生 114 人。

二水國中 104 學年度學生班級人數統計

	七年級	八年級	九年級	合計
班級數	3	3	4	60
學生數	73	90	111	274

(SWOT 分析)

◎外部因素

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	A(行動)
學校環境	1. 本校位於八卦山麓的山坡地，生態環境豐富多姿，有利於發展環境教育。 2. 四周綠樹環繞，風景優美。	1. 交通不便，同學大多需搭校車。	1. 有自行車步道提供騎車學生使用。 2. 多給予建設性演講性質安排有利知識取得。 3. 各類機關(衛生	1. 地處偏遠，學生外流嚴重。 2. 教師人數少，需兼任多項職務，對於健康促進活動之推行，人力上顯然	1. 與社區辦理相關議題衛生講座。 2. 與各項活動結合推動四大議題，培養學生、家長、教職員工

	3. 校園廣闊，學生數少，民風較淳樸。 4. 學校人數少，衛生政策推動容易。		所、警察局、消防隊等)相關業務可與學校教育作連結，形成支持性社會網路。	不足。 3. 吸菸家庭比例偏高。社區環境尚未有良好的拒菸拒檳習慣。	正確觀念。
家庭環境	1. 生活單純，與家人相處融洽。 2. 學生會協助家務，減輕家長負擔。	1. 單親及隔代教養比例高健康知識有待加強。 2. 家庭中有抽菸、吃檳榔者頗多，家長忙於經濟而忽略學生不良行為，影響學生健康甚劇。	1. 居家環境單純，附近無網咖、電玩。	1. 家長就業不容易，經濟明顯較弱勢。	1. 校內演講積極邀請家長參與並予以學生獎勵。
社區環境	1. 學校與社區互動良好。	1. 學校規模小，各項資源取得不易。	1. 運用校外會與衛生所、醫療院所到校服務。 2. 學校成員參與健康促進相關活動積極踴躍。	1. 因校園開放，公共設施易遭破壞。 2. 各項經費之核撥大多改為計畫型補助，各校爭取經費競爭激烈，取之不易。 2. 本校地處偏遠且家長多為務農、工商業為主，故社區可挹注經費及資源不多。	1. 與社區發展協會合作，推動健康促進相關議題。

◎內部因素

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	A(行動)
整體政策	1. 本校定期召開行政會報，對於「健促促進學校計畫」口腔清潔的制定與推動有	1. 家長經濟多以務農、工商為主，對於口腔議題不甚積極。	1. 教職員工共 32 人，相處融洽，年輕有活力，具有衝勁，有助於學校衛生政策之	1. 推動學校本位課程與上級單位規定之活動於人力與時間上實難充分執行。	1. 積極規劃學校衛生教育宣導活動與課程。

	專責單位負責。		推動。 2. 被指定為彰化縣行動研究特定學校，從事口腔保健相關研究。		
物質環境	1. 教室之通風和採光均良好。 2. 爭取經費改善充實現有運動環境，提供教職員生及社區運動之良好場所。 3. 健康中心各項設施及緊急救護設備齊全，藥品定期更新。	1. 學校為開放式校園，各項硬體設施管理不易。 2. 學校現有體育器材老舊且不足，亟需補充與汰換。	1. 總務處定期檢視各項設施，申請經費進行各項設施修繕。	1. 因校園開放，各項公共設施易遭破壞。 2. 各項經費之核撥大多改為計畫型補助，各校爭取經費競爭激烈，取之不易。 2. 本校地處偏遠且家長多為務農、工商業為主，故社區可挹注經費及資源不多。	1. 爭取各方補助款項，改善健康環境充實體育器材設備。
社會環境	1. 設置衛教宣導、營養衛生宣導專欄，並利用全校性週會進行健康促進之口腔清潔宣導及活動。	1. 家長忙於經濟而忽略學生不良行為，影響學生口腔清潔習慣之建立。	1. 運用校外會與衛生所、醫療院所到校服務。 2. 學校成員參與口腔清潔宣導相關活動積極踴躍。	1. 隔代教養及單親家庭日益增多，普遍缺乏健康飲食觀念。 2. 學童家長忙於生計，白天無法出席各項宣導，對家長的衛教宣導工作不易推行。	1. 與社區發展協會合作，推動健康促進相關議題。
社區關係	1. 學校與社區互動良好。	1. 大部分家長忙於工作，平日無法參與學校活動。	1. 學校與家長會及社區關係良好。	1. 社區內無診所，需開車至二水市區或越區就醫。 2. 社區民眾較缺乏健康資訊。	1. 利用假日辦理相關講座。 2. 透過各項演講建立口腔清潔觀念。
健康教學與活	1. 新增白板資訊教室，咸能利用資訊設備進行健康教育課程。	1. 學生學習態度被動，缺乏持續力。 2. 圖書館內口	1. 規畫專長之校內進修，以達教學相長之教師成長之效。	1. 學校經費有限，無法採購相關教學所需之教材。	1. 辦理校內教師健促相關研習。 2. 利用週會時間辦理全校師生口

動	2. 對於學校規畫之健康教育課程及活動，教職員均能配合執行。	腔清潔相關書籍、雜誌較少，無法提供師生足夠的健康保健資訊。	2. 運用公部門資源，申請免費健康講座，豐富教學內容。	2. 上級規範推動活動多，學生學習時數飽和，以致於學生分身乏術。	腔清潔相關講座。
健康服務	1. 設有專任護理人員，提供各項健康教學資源及服務。 2. 學生各項健康資料建檔，並針對特殊個案追蹤管理。 3. 利用衛教專欄，提供相關健康資訊。	1. 彈性課程時間有限，需融入之種類繁多，若貿然融入健促課程必排擠其他相關課程。	1. 利用公部門之免費資源（健康中心），提供相關健康服務。	1. 衛生經費預算少，可運用之資源有限。 2. 家長健康保健觀念有待加強，配合度不高。	1. 利用各種集會加強宣導健康衛生及矯治重要性。 2. 聘請專業人員宣導衛生講座。 3. 每學年口腔健檢。

(二) 需求評估

1 統計 102 至 104 學年度，本校七年級齲齒盛行率及複檢率如下表：

學年度	七年級齲齒盛行率	七年級齲齒複檢率
101 學年	40.48%	94.12%
102 學年	37.61%	97.56%
103 學年	75.28%	100%

(三) 問題診斷

依據上列統計分析 102-104 年學生齲齒盛行率佔新生一定的比率，因此建議透過口腔保健宣導活動，如：三餐飯後潔牙、正確刷牙方法指導、少吃含糖食物等，加強口腔保健觀念；健康中心並透過發放複檢通知單，提升齲齒複檢率以控制及監控齲齒以防惡化；另外亦期待經由學校教育的影響，藉由學生回家後能落實並推廣到學生家人。

貳、研究目的

- 一、 提昇齲齒複檢率
- 二、 協助學生提昇口腔保健相關之認知、態度、行為能力

參、研究方法：

- 一 研究對象：研究對象為本校七年級學生，共3班，73位學生。

二 研究工具：

- (一) 量性問卷:採用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(國、高中生版)。
- (二) 健康資訊系統104學年新生全身理學檢查健檢統計資料。

三 研究過程

- (一) 施行前測：針對學生於口腔保健之行為、態度及知識層面上的先備知識，於104年10月1日至104年11月30日期間實行前測。
- (二) 擬定教案：由健康教師設計與口腔問卷內容相關之課程，再進行教學。
- (三) 執行教學：由該年級健康教育教師進行授課。
- (四) 安排口腔保健相關活動：

序號	主 題	日期	
1	口腔保健有獎問答	105.1.31	
2	口腔保健潔牙大使選拔	105.3.31	
3	午餐餐後潔牙班級競賽	104.12-105.6	

- (五) 施行後測：於進行教學及完成相關活動之後，於105年4月1日至105年4月30日期間進行後測。

四 資料處理及分析

學生前後測問卷資料由學生逾時測時間上網填寫網路問卷，經excel輸入後，再以SPSS17.0統計套裝軟體，進行描述性和推論性統計分析。

肆、研究結果

本研究以前、後測填答達之結果，如平均數或百分比進行比較，除此之外，也以配對 t 檢定進行前測與後測數據是否有顯著差異。以下將分別針對口腔保健行為、口腔保健態度以及口腔保健知識等三大面向進行討論。

(一) 口腔保健行為達成情形

口腔保健行為是指過去一週內每日都會做到百分比統計，計分方式:第2、3、4、5、6、7題填答「7天」者給1分，其餘給0分，第8、9題填答「是」者給1分，答「否」給0分，第10題及第11題填答「半年」及「貝氏刷牙法」者給1分，其餘給0分。以百分比描述其執行情形，再以paired-t檢定，分析前、後測得分狀況，並探討活動介入成效。

從表 4-1 得知每日刷牙行為執行百分比以「起床後」、「睡前」有六成以上會做到，其餘效果不佳，尤其在午餐後刷牙比率僅 31.5%

表 4-1 每日刷牙行為百分比統計

每日刷牙行為	前 測(n=74)		後 測(n=73)	
	次數	%	次數	%
過去一週，起床後每日都有刷牙	52	70.3	56	76.7
過去一週，早餐後每日都有刷牙	17	23.0	26	35.6
過去一週，午餐後每日都有刷牙	27	36.5	23	31.5
過去一週，晚餐後每日都有刷牙	44	59.5	47	64.4
過去一週，睡前每日都有刷牙	45	60.8	44	60.3
過去一週，吃完東西能立即清潔牙齒	11	14.9	16	21.9
會使用貝氏刷牙法	16	21.6	40	54.8

從 4-2 得知，過去一週每日刷牙行為前測與後測得分差異，經由配對 t 檢定結果在起床後、早餐後、晚餐後雖然後測得分略高於前測，但都無顯著差異($p > .05$)。「使用貝氏刷牙法」後測得分($0.55 \pm .50$)高於前測($0.22 \pm .42$)，且達顯著差異($t = -4.85$, $p < .001$)。

表 4-2 每日刷牙行為前、後測差異分析 (n=73)

研究變項	前 測		後 測		t 值	P 值
	平均值	標準差	平均值	標準差		
過去一週，起床後每日都有刷牙	.70	.46	.77	.43	-1.15	.254
過去一週，早餐後每日都有刷牙	.23	.43	.36	.48	-2.00	.049
過去一週，午餐後每日都有刷牙	.37	.49	.32	.47	.89	.375
過去一週，晚餐後每日都有刷牙	.60	.49	.64	.48	-.73	.471
過去一週，睡前每日都有刷牙	.62	.49	.60	.49	.23	.820
過去一週，吃完東西能立即清潔牙齒	.15	.36	.22	.42	-1.30	.199
使用貝氏刷牙法	.22	.42	.55	.50	-4.85***	.000

* $P < .05$, ** $P < .01$, *** $P < .001$

表 4-3 每日刷牙行為前、後測 t 檢定表 (n=73)

研究變項	前 測		後 測		t 值	P 值
	平均值	標準差	平均值	標準差		
平均每日刷牙次數	2.52	1.62	2.68	1.58	-.936	.352

* $P < .05$, ** $P < .01$, *** $P < .001$

(三)口腔保健態度前後測配對 t 檢定

為進一步探討口腔衛生教育活動介入計畫在學生口腔保健態度前後測的差異，以 paired-t 檢定，以了解其前後測得分狀況，並探討活動介入成效。

口腔保健態度總計 12 題，答題方式：「非常同意」、「同意」、「不同意」、「非常不同意」，分別依序給予 4、3、2、1 分，其中第 2、4、5、6、7、8、9、10 題為反向題。

從表 4-4 得知口腔保健態度整體得分情形，前測 35.48 ± 4.10 ，後測 (36.78 ± 4.74) ，顯示介入後平均得分均高於介入前，且達統計上顯著差異 ($t = -2.56, p < .05$)，由此可見口腔保健活動介入對提升學生的態度成效佳。唯在第 11 題「我認為不需要作口腔定期檢查，有問題再去看牙醫即可」的態度選項中，學生前測值高於後測值，代表學生在牙齒矯治的態度上並不因教學介入而有所改變，未來將修正下次口腔健康講座及授課內容，藉此提升正確認知與態度。

表 4-4 口腔保健態度前、後測 t 檢定表

(n=73)

口腔保健態度	前 測		後 測		t 值	P 值
	平均值	標準差	平均值	標準差		
1. 牙齒疾病會引起身體其他部位的疾病。	2.90	.73	3.03	.78	-1.24	.219
2. 餐後立刻刷牙是很重要的事。	3.29	.54	3.37	.68	-.83	.409
3. 我認為每餐飯後潔牙是一件麻煩的事。	2.52	.84	2.86	.82	-2.64*	.010
4. 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。	3.11	.74	3.18	.81	-.71	.479
5. 每天要認真刷牙，就可以不用牙線。	2.48	.71	2.71	.79	-2.06*	.043
6. 我會因為動作不好看而不去使用牙線。	2.96	.70	3.14	.71	-1.89	.063
7. 用含氟漱口水漱口，就可以不用刷牙。	3.27	.61	3.34	.69	-.84	.402
8. 牙刷的刷毛沒有彎曲或變形，就可以用很久沒關係。	3.36	.79	3.40	.79	-.44	.665
9. 我會為了牙齒健康而少吃甜食。	2.32	.83	2.40	.88	-.80	.426
10. 按照規定定期找牙醫師做口腔檢查是必要的。	3.18	.61	3.29	.66	-1.38	.172
11. 我認為不需要作口腔定期檢查，有問題再去看牙醫即可。	3.00	.78	2.89	.86	.94	.349
12. 我會因害怕牙醫治療而不去看牙醫。	3.10	.85	3.18	.90	-.79	.435
口腔保健態度總分	35.48	4.10	36.78	4.74	-2.56*	.013

* $P < .05$, ** $P < .01$, *** $P < .001$

(四)口腔保健知識前後測配對 t 檢定

為進一步探討口腔衛生教育活動介入計畫在學生口腔保健知識前後測的差異，以 paired-t 檢定，以了解其前後測得分狀況，並探討活動介入成效。

口腔保健知識總計 13 題，答題方式：「答對」給 1 分、答「錯」或「不知道」給 0 分。以 Paired-t 檢定分析參與學生的前、後測得分差異情形

從表 4-5 得知口腔保健知識整體得分情形，前測(7.29±2.7)，後測(9.10±2.93)，顯示介入後平均得分均高於介入前，且達統計上顯著差異(t=-5.48, p<.001)，由此可見口腔保健活動介入對提升學生的態度成效佳。唯在「貝氏刷牙法的要領？」的知識選項中，學生後測得分高於前測，且達顯著差異，代表學生在貝氏刷牙法的技能教學介入亟待改進；因此未來將安排於課堂間，透過多媒體補充教學方式讓學生能清楚了解與分辨使用。

表 4-5 口腔保健知識前、後測 t 檢定表 (n=73)

口腔保健知識	前 測		後 測		t 值	P 值
	平均值	標準差	平均值	標準差		
1. 造成蛀牙最主要的原因是什麼？	.68	.47	.75	.43	-1.15	.254
2. 蛀牙侵蝕到牙齒的哪一層後，接觸冷或熱的飲食會引起痠痛感？	.11	.31	.42	.50	-4.69***	.000
3. 貝氏刷牙法的要領？	.60	.49	.29	.46	3.72***	.000
4. 一天中何時刷牙最能保護牙齒？	.89	.31	.92	.28	-.70	.483
5. 牙菌斑是什麼？	.64	.48	.78	.42	-2.30	.024
6. 造成牙周病的原因是什麼？	.41	.50	.74	.44	-4.66***	.000
7. 氟化物對牙齒的主要功能為何？	.58	.50	.81	.40	-3.37**	.001
8. 漱完含氟漱口水後，至少要等多久後才可進食？	.45	.50	.58	.50	-1.91	.060
9. 清潔牙縫及牙齒鄰接面最好工具	.68	.47	.82	.39	-2.30**	.024
10. 如何正確選擇牙刷？	.29	.46	.68	.47	-5.49***	.000
11. 在一般狀況下，我們應多久做一次定期口腔檢查？	.77	.43	.86	.35	-1.62	.109
12. 齦發炎的主要原因是什麼？	.71	.46	.88	.33	-2.81**	.006
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？	.47	.50	.56	.50	-1.41	.163
口腔保健知識總分	7.29	2.70	9.10	2.93	-5.48***	.000

*P<.05, **P<.01, ***P<.001

伍、 討論與建議：

一、 研究發現

(一)、在「口腔保健行為」當中，只有「能正確操作及使用貝氏刷牙法」及其前、後測驗之結果有顯著差異性存在，其餘項目數量的提升仍有待加強，可能也代表以宣導、融入教學、班級潔牙競賽、口腔保健有獎問答等方式提升學生實際口腔保健行為，仍未被多數學生所內外及自動執行。

(二)、百分之百之學生皆能完成齲齒的複檢與矯治。藉由健康中心及班級導師的督促，全校新生皆能完成齲齒複檢。

(三)、在「口腔保健態度」當中，整體後測成績明顯高於前測成績，且達顯著水準。此結果指出專題講座與議題融入教學等方式能有效提升學生口腔保健態度。

(四)、在「口腔保健知識」當中，整體後測成績高於前測成績且達顯著水準。

研究結果顯示，學生就口腔相關的態度、知識已有所內化，但就實際執行潔牙工作此行為仍有待師長督促。

二、 未來如何進行修正

(一)、結合口腔宣導與校內相關競賽，如：海報設計比賽、作文比賽、標語競賽、漫畫比賽，提升學生參與度，相信可以達到更好效果。

(二)、衛生股長餐後潔牙登記之確實。就潔牙登記對衛生股長進行幹部訓練，藉以督促班上同學確實進行餐後潔牙。

三、 研究對本人意義

(一)、除原本體育組、衛生組繁雜業務外，還需忙於整理問卷前後測數據及報告製作，導致疏於實際教學及活動推動，實際執行及成果撰寫，熟重熟輕，還請三思。

(二)、了解口腔保健實際執行之困難處，如學校方面及學生方面。

(三)、班級導師的認同與配合，將有助於健康促進計畫之推行。

四、 研究對學校的意義

(一)、學生初檢齲齒率乃是代表學生於上一個求學階段當中的潔牙成果，未來或許可提供學區內小學學相關資訊，攜手共同為學生口腔健康努力。

(二)、學生家庭因素對學生的潔牙行為影響甚大，建議由衛生所辦理類似宣導提昇學長相關保健知識。

(三)、建議學校提供足夠時間讓學生進行餐後潔牙，否則往往部分學生因用餐速度過慢而無法進行潔牙工作。

附件：

1. 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(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、口腔保健行為：(一至三大題、答題百分比、前後測差異)

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。

2、3、4、5、6題→學生每日刷牙次數

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_____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？

0天 1天 2天 3天 4天

5天 6天 7天

3. 過去一週，你早餐後是否都有刷牙？

0天 1天 2天 3天 4天

5天 6天 7天

4. 過去一週，你午餐後是否都有刷牙？國中午餐後潔牙比率(5天含以上給1分，其餘0分)。

0天 1天 2天 3天 4天

5天 6天 7天

5. 過去一週，你晚餐後是否都有刷牙？

0天 1天 2天 3天 4天

5天 6天 7天

6. 過去一週，你睡前是否都有刷牙？ 0天 1天 2天 3天 4天
5天 6天 7天
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）？ 0天 1天 2天 3天 4天
5天 6天 7天
8. 過去一週，你是否每天使用牙線？ 是 否
9. 你是否有使用含氟漱口水的習慣？ 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 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. 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 type="checkbox"/>
4. 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 type="checkbox"/>
5. 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"/>
6. 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"/>
7. 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 type="checkbox"/>
8. 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 type="checkbox"/>
9. 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"/>
10. 按照規定定期找牙醫師做口腔檢查是必要的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我認為不需要作口腔定期檢查，有問題再去看牙醫即可。	<input 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 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？
1. 口腔中的細菌吸收醣類產生酸 2. 蛀蟲跑到牙齒內 3. 營養不良
4. 不知道。
- 蛀牙侵蝕到牙齒的哪一層後，接觸冷或熱的飲食會引起痠痛感？
1. 琺瑯質 2. 象牙質 3. 牙髓腔 4. 不知道
- 以下何者是貝氏刷牙法的要領？ 1. 每次刷兩顆，來回震動約 10 次 2. 用力刷 3. 刷毛與牙面呈 90 度角 4. 不知道
- 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
- 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. 造成牙周病的原因是什麼？

1. 刷牙沒使用牙膏 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. 三十分鐘 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. 班級與座號：_____年_____班 座號：_____號

2. 性別：男 女

3. 出生年月：民國_____年_____月

4. 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

5. 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

6. 排行：你有_____個哥哥，_____個姊姊，_____個弟弟，_____妹妹。(指親生的)

教學領域	健康與體育領域		教學時間	104/9/21-10/8	
單元名稱	口腔衛生		教學設計與 演示者	二水國中	
教材來源	自編			健康教學團隊	
教學研究	教學重點	1. 學生大部分都早出晚歸，對於牙齒整潔工作的程度尚不徹底，因此容易發生，口臭、齲齒等問題，藉由口腔衛生議題提升學生自我認知保健知識建立。 2. 以常見的口腔問題提出，讓孩子觀察自我牙齒健康狀況。			
	教學資源	牙刷、牙齒模具、棉棒、紙杯、鏡子、學生自備牙刷。			
	教學目標	1. 認識牙齒。 2. 明白齲齒的原因、過程與影響，並引進窩溝封填的概念及其效益。 3. 認識常見的口腔疾病。			
	能力指標	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。			
具體 目標	教學活動		教材 教具	教學 時間 (分)	評量
	<第一節> 壹、引發動機 牙醫的鑽牙聲像什麼？ 從小到大自己又被牙醫「鑽」過幾次？ 貳、發展活動 1. 認識牙齒的各功能與重要性。 2. 認識牙齒內外構造。 3. 解析為什麼會齲齒與齲齒對於口腔影響。 4. 常見口腔疾病：牙周病.....。 參、綜合活動 試畫出自己認為的目前牙齒狀況。		麥克風 牙齒模 具	5 5 5 10 5 10	明白說出，印象中的看牙齒情況。 講解口腔重要以及疾病發生與預防

教學領域		健康與體育領域	教學時間	104/9/21-10/8	
單元名稱		口腔衛生	教學設計 與演示者	二水國中	
教材來源		自編		健康教學團隊	
教學 研究	教學重點	<p>3. 學生長期外食造成飲食不均衡之外，又容易因誘惑而接觸到煙、酒、檳榔等物品造成口腔與其他身體的併發疾病。本單元則培養學生在於有害口腔的物品選擇上做說明。</p> <p>4. 培養學生定期檢查與潔牙的良好習慣，降低齲齒的發生率與減少口腔問題的發生率。</p>			
	教學資源	牙刷、牙齒模具、牙線、牙籤、漱口水、紙杯、鏡子、學生自備牙刷。			
	教學目標	<p>1. 介紹對牙齒有益保健的食物。</p> <p>2. 說明菸、酒、檳榔等會造成哪些口腔與身體危害。</p> <p>3. 養成半年定期檢查口腔的習慣。</p> <p>4. 教導正確操作貝氏刷牙法。</p>			
能力指標		<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>5-2-4 評估菸、酒、檳榔以及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>			
具體 目標	教學活動		教材 教具	教學 時間 (分)	評量
	<p><第一節></p> <p>壹、引發動機 複習上一堂課程，牙齒的功能與重要性、齲齒、牙周病等，提出有益牙齒與危害牙齒種類並引進窩溝封填的概念及其效益。</p> <p>貳、發展活動</p>		麥克風	7 3	提醒牙齒的保健重要與建立正確保健牙齒知識。 說明牙齒的脆弱

	<p>1. 提出飲食均衡。</p> <p>2. 拒絕煙、酒、檳榔等不良嗜好。</p> <p>3. 提醒定期口腔檢查。</p> <p>4. 講述與操作正確貝氏刷牙法要領。</p> <p>參、綜合活動</p> <p>複習貝氏刷牙要領，並邀請 1-2 位學生上台示範並以小禮物獎勵制度給予表揚。</p> <p><第二節></p> <p>壹、引發動機</p> <p>複習上一堂課程，貝氏刷牙法的刷法並詢問學生是否回家後有依照此原理完成潔牙。</p> <p>複習貝氏刷牙要領，並邀請 1-2 位學生上台示範。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>1. 介紹牙刷以外的潔牙用品：牙線、牙籤、漱口水。</p> <p>2. 請學生自願上台展演牙線、牙籤使用法。</p> <p>3. 介紹人類的第三副牙齒：假牙、植牙優缺點比較。</p> <p>4. 引進窩溝封填的概念及其效益</p> <p>參、綜合活動</p> <p><u>學習單回饋。</u></p> <p>以學習單方式了解，學生對於牙齒的齲齒發生、貝氏刷牙法實用、菸酒檳榔危害、第三副牙齒認知的綜合學習單填寫並重申牙齒保健的重要性。</p>	<p>牙刷、牙齒模具</p> <p>學生自備牙刷組、牙齒模具</p> <p>牙刷、牙齒模具</p> <p>牙籤、牙線、牙齒模具</p> <p>學習單</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>性，讓學生得以正視牙齒健康。</p> <p>保健牙齒方法。</p> <p>能正確使用牙刷潔牙方法。</p> <p>對於貝氏的潔牙效果達成健檢。</p> <p>多方了解牙齒的保健方式與維護。</p> <p>回饋四堂課程的學習概況。</p>
--	--	--	--	---

補充資料—貝氏刷牙篇

1. 為什麼推薦貝氏刷牙法

- * 簡單有效：所有的動作均為「短距離水平運動」，不易迷失方向感，效率較高。
- * 終身受惠：對一般人及牙周病患者都相當有用，一學就會，終身受用。且貝氏法比旋轉法簡單。在衛生署所辦之全國學童潔牙比賽中，證實國小四、五年級的學童對貝氏法很自在，表示從十歲兒童到成人，均可用貝氏法刷牙。
- * 國際上最受推薦：貝氏法是近代各種教科書中最常被推薦的刷牙法。多位美國牙周病學者、瑞典牙周病學者、及美國公衛學者，均極力推薦貝氏刷牙法。現行美國牙周病學會之刷牙文宣，亦是採貝氏法。
- * 國內學界亦推薦：中華牙醫學會、中華民國社區牙醫學會，均建議以貝氏刷牙法為主。

2. 貝氏刷牙法與要領

- * 正確握法，拇指前伸，比"讚"的手勢。
- * 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，刷上顎牙齒時，刷毛朝上；刷下顎，刷毛朝下。
- * 刷毛與牙齒呈 45~60 度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓，使刷毛略呈圓弧，刷毛也與牙齒有大範圍的接觸。
- * 牙刷定位後，開始作短距離的水平運動，2 顆、2 顆刷，來回約刷 10 次。
- * 刷牙時張大嘴，頭微仰從鏡子中可以看到上排右邊最後一顆牙。然後由右後方頰側開始，刷到左邊；然後左邊咬合面、左邊舌側再回到右邊舌側，然後右邊咬合面。如此有順序的刷，便不會有遺漏。刷牙的順序有一口訣『右邊開始，右邊結束』。
- * 刷咬合面時，也是兩顆兩顆牙，來回地刷。
- * 上顎後牙的舌側，刷毛仍對準牙齒與牙齦的交接處，刷柄要貼近大門牙。刷右邊舌側時，刷柄自然會朝向左邊，左手刷右邊的後牙舌側。
- * 刷後牙的頰側用同側手，即刷右邊頰側用右手；左邊頰側用左手。刷柄可撐開臉頰。以便利於觀察。有一口訣『刷頰側用同側手，刷舌側用對側手』。
- * 刷完上面的牙齒，再用同樣的原則與方法，刷下面的牙齒。
- * 使用貝氏刷牙法要選擇刷頭較小的軟毛牙刷，軟毛不會對牙齦和牙齒造成傷害，刷頭才能刷到後牙和舌側。資料來源:台北市政府衛生局

2. 照片。



健教課程潔牙教學



學生示範潔牙步驟



潔牙前牙齒塗牙斑菌測試(前)



潔牙後塗牙斑菌測試(後)



口腔保健認知



牙線教學



班級餐後潔牙



班級餐後潔牙及潔牙競賽



口腔保健認知教學



校務會議教職員口腔保健宣導



校園潔牙大使選拔及宣導



口腔潔牙競賽工作人員訓練



口腔保健宣導



潔牙保健宣導



食安宣導
(減少含糖飲料與口腔保健之相關性)



口腔潔牙有獎問答