**附件1**

**教育部國民及學前教育署**

**108學年度健康促進學校輔導計畫**

**「前後測成效評價」成果報告**

**研究題目：**

**口腔保健策略介入對國小學童口腔保健知識、態度及行為成效研究**

**-皓齒明眸好健康**

**研究機構：苗栗縣三義鄉建中國民小學**

**研究人員：呂晶晶 校長、何淑禎 主任、**

**王明慧 護理師、蔡翔詒 組長**

**中華民國109年O4月14日**

**「前後測成效評價」策略與成效摘要表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **研究對象** | 中年級5個班 | | | **人數** | 121人(男:54 女:67 ) |
| **執行策略摘要** | 1. 政策方面：依據實證基礎研擬口腔保健計畫，且計畫內容包含教育部重要作法：指導學生潔牙搭配含氟牙膏(超過1000ppm)、指導學生睡前潔牙、學生使用牙線、學生在學校兩餐間不吃零食、在學校兩餐間不喝含糖飲料等。 2. 健康教育教學方面： 3. 設計以「三義慢城~樂活建中」為主題之健康促進課程，在108學年中以「生活技巧」導向課程教學活動設計模式，規畫「視力保健」、「口腔衛生」、「健康體位」三個主題課程，期盼學生能藉由「自我覺察」、「批判思考」，與「目標設定」等生活技能之學習，激發學生的學習熱忱，使學生能積極、主動參與活動。 4. 建構「三義慢城~樂活建中」作為校本課程的願景與目標，以「1活化教學、2精進教師專業知能、3形塑親師生健康文化、4發展學校健康樂活本位課程、5跨越校園，進行校外與社區交流活動」等五大推動面向，發展跨領域教學，塑造健康樂活的校園。 5. 物質環境方面：   (1)每班均設有洗手台，並張貼正確刷牙的方式。  (2)每學期提供學生每人一支牙刷。  (3)提供教師口腔健康繪本融入課程推展口腔保健重要概念。  (4)設置健康促進宣導專欄，張貼口腔保健資訊及重要概念。  (5)定期進行各項設備設備檢修。   1. 社會環境與資源運用方面： 2. 學生配合健康促進的各項活動，並建立獎勵制度。 3. 制定符合口腔保健的作息常規。 4. 利用家庭聯絡簿，聯繫學童口腔保健實施情形 5. 利用學校日、班親會或校慶活動日，辦理學童口腔保健有關之宣導活動或加強溝通齟齒 6. 學童追蹤矯治事宜要求學生在家中餐後、睡前潔牙並提醒家長配合督導。 7. 每日中午12：25準時播放潔牙歌，提醒全校師生餐後潔牙。 8. 每週二12:30利用牙齒檢測劑檢查學生潔牙狀況。   (8)停辦合作社業務，落實無糖飲料校園。  (9)健康中心專欄張貼相關海報。  (10)班級張貼主要議題宣導資訊。  (11)公佈欄營養資訊及午餐熱量表張貼。  (12)將執行健康促進的訊息及成果資料載入學校網站，鼓勵師  生及家長上網瀏覽。  5.健康服務方面   * 1. 辦理學生健康檢查。   2. 提供健康檢查家長通知書與衛教單張。   3. 建立學生缺點矯治名冊並定期追蹤輔導。   4. 辦理教職員工健康檢查。   5. 發放含氟漱口水、塗氟家長同意書並回收。   6. 輔導牙齒高矯治率學生提升刷牙技巧與習慣   7. 護理師每週統計全校潔牙次數   8. 設立幸福學院辦理促進教職員工身心健康的活動。   9. 提供教職員工生健康諮詢，急救、防災教育及演練。 | | | | |
| **量性分析成效重點摘要** | | | | | |
| **研究工具:** 健康促進學校口腔保健議題問卷 | | | | | **前後測時距:**約五個月 |
| **指標** | | **前測平均數** | **後測平均數** | | **結果簡述** |
| 餐後潔牙 | | 82.2% | 96.3% | | 後測成績比前測成績高 |
| 睡前刷牙 | | 84.3% | 98.2% | | 後測成績比前測成績高 |
| 使用含氟牙膏 1000PPM 以上 | | 37.5% | 100% | | 後測成績比前測成績高 |
| 貝氏刷牙法 | | 20.8% | 92.3% | | 後測成績比前測成績高 |
| 定期檢查 | | 96.1% | 98.7% | | 本校歷年來定期檢查率均達95%以上，故差異不大。 |
| 在校一週不喝  含糖飲料 | | 29.2% | 76.3% | | 後測成績比前測成績高 |
| 在校一週不吃零食 | | 38.3% | 86.8% | | 後測成績比前測成績高 |
| 口腔知識答對率 | | 13% | 96% | | 後測成績比前測成績高 |
| 口腔態度正向率 | | 62.5% | 91.3% | | 後測成績比前測成績高 |
| **質性分析成效摘要** | | | | | |
| **研究工具:** 口腔保健家長問卷、口腔保健教師問卷、學習單 | | | | | |
| **成效:**  1.家長在口腔健康問卷方面的統計結果顯示：對於孩子口腔保健生活的表現正向  肯定口腔保健教學與活動多元策略介入，對於提升孩子口腔保健知識、態度及  行為的能力是具有成效的。  2.導師能積極協助保健教學與活動多元策略介入，對於提升學生口腔保健知識、  態度及行為的能力是具有成效的。  3.學生對於自我檢核口腔保健行動後測平均數皆高於前測平均數，且對於提升自  我口腔保健知識、態度及行為的能力是具有正向的感想。 | | | | | |

題目：口腔保健策略介入對國小學童口腔保健知識、態度及行為成效

研究-皓齒明眸好健康

**摘要**

**研究背景與研究目的：**

本校近年來學生健康的相關調查數據發現：本校一四年級齲齒率，105學年度一年級齲齒率為63.98%，106學年度為35.62%，107學年度為59.26%；105學年度四年級齲齒率為55%，106學年度為28.21%，107學年度為44.93%。從上述資料可看出，本校一四年級的齲齒率，除了106學年度低於本縣與全國平均之外，105學年度與107學年度均遠高於本縣與全國平均。此外在108學年度本校中年級前測問卷統計結果發現：知道使用含氟牙膏與貝氏刷牙法的學生數偏低、學生吃零食與喝飲料比率偏高、在口腔知識方面尚有改善空間。這也說明了本校在口腔保健工作的推動上，如何運用教學模組以及其他介入策略，透過行動研究方案的執行來改善現階段與未來學生齟齒狀況，以喚醒親、師、生三方面對口腔保健議題之重視，讓學生在口腔保健方面的知識、態度與行為上有所增長，並且能在生活當中實踐，仍有其改善之必要。

**研究方法：**

本研究設計採取單一實驗組前、後測方式設計，以本校中年級班級5班，共121人為研究對象。量性研究工具為「台灣健康促進學校輔導網絡之國小學生口腔保健行為調查問卷」、健康自主管理統計；質性研究工具為：學生部分學習單；中年家長與導師寫實施問卷調查，依據本校學童口腔保健改善規畫表擬定口腔保健介入策略。運用統計套裝軟體程式SPSS進行前、後測描述性統計資料分析，探討研究對象前、後測口腔保健知識、態度和行為是否有顯著差異。

**研究發現：**

(一) 本校中年級學生，口腔保健行為問卷後測平均數皆高於前測平均數，顯示

持續介入策略聚焦的重點對於提升學生口腔保健知識、態度及行為的能力

是具有成效的。

(二) 家長在口腔健康問卷方面的統計結果顯示：對於孩子口腔保健生活的表現

正向肯定口腔保健教學與活動多元策略介入，對於提升孩子口腔保健知

識、態度及行為的能力是具有成效的。

(三) 導師能積極協助保健教學與活動多元策略介入，對於提升學生口腔保健知

識、態度及行為的能力是具有成效的。

(四) 學生對於自我檢核口腔保健行動後測平均數皆高於前測平均數，且對於提

升自我口腔保健知識、態度及行為的能力是具有正向的感想。

關鍵字： 口腔保健、策略介入、國小學童

聯絡人：何淑禎 hosujean@gmail.com 037-872007分機121

地址:苗栗縣三義鄉廣盛80號

目錄

**壹、前言6**

一、研究動機6

二、本校學生健康問題需求評估6

三、研究目的9

**貳、文獻探討10**

一、兒童齟齒之現況10

二、兒童齟齒之原因10

三、口腔保健策略11

**參、實施方法與策略11**

一、研究對象11

二、研究工具兒童齟齒之原因11

三、研究架構12

四、研究設計12

五、口腔保健行動研究過程12

六、口腔保健介入策略21

**肆、研究結果21**

一、本校中年級學生口腔保健知識、態度、行為問卷統計結果21

二、家長問卷結果22

三、導師問卷結果23

**伍、結論與建議23**

一、研究結論23

二、研究建議23

**陸、參考文獻24**

**柒、附錄26**

【附錄一】108學年度健康促進學校口腔保健議題問卷26

【附錄二】教學活動設計31

【附錄三】教學活動歷程記錄34

【附錄四】觀課紀錄表42

【附錄五】口腔保健家長問卷43

【附錄六】口腔保健教師問卷44

壹、前言

一、研究動機

「口腔保健做的好，健康到老沒煩惱。」2003年世界衛生組織(World Health Organization，簡稱WHO)指：口腔疾病是一項重要的公共衛生議題，尤其是齲齒與牙周病是全球口腔衛生的兩大問題，口腔疾病對於個人、家庭及社會會造成相當大的影響，顯示口腔保健已經是全球性共同注視的焦點。

在國小階段，齲齒是兒童的常見的疾病之一；齲齒對於學齡兒童口腔健康有直接之影響(Samorodnitzky and Levin, 2005)，且口腔健康是全身健康的一環，學齡兒童的口腔健康攸關其學習、生活品質與身心發展，故，世界各先進國家均重視學童齲齒預防的議題。

黃耀慧等(2013)指出：行政院衛生署國民健康局調查12歲學童口腔健康狀況發現：恆齒齲齒經驗指數（DMFT index）為2.50、恆齒齲齒經驗盛行率為65.9%、恆齒未

治療齲齒盛行率為46.5%、恆齒齲齒填補率為69.9%。這樣的數值不只高於亞洲與我國鄰近之國家，也高於歐美先進國家，亦未達世界衛生組織(World Health Organization, WHO) 2010 年所訂的 DMFT index 為 2 顆以下之目標，且遠高於我國在2010年所訂2.3顆之目標(黃曉靈，2015)。

口腔健康是身體健康的基礎，口腔的健康狀況可能影響全身的健康狀況（陳素芬等，2010）。而國小階段是個體身心發展與成長的最重要階段，亦是知識、態度與行為養成的黃金關鍵期，因此掌握兒童口腔健康狀況、發展趨勢和口腔疾病危險因素，是有效控制兒童口腔疾病、改善其口腔健康的基礎。

本校近年來致力於健康促進推動工作，在口腔保健議題上更是用心著墨，持續推動午餐飯後潔牙、使用含氟漱口水、表揚健康促進績優學生、口腔衛生藝文競賽、潔牙比賽等；此外，從105學年度起推行一至三年級窩溝封填回條與全校齲齒治療回條，希望學童能儘早養成正確及有效的口腔保健習慣以培良好衛生行為，增進其身體健康。

二、本校學生健康問題需求評估

(一)本校背景

本校位於苗栗縣三義鄉，靠近鄉的行政中心，學童放後大部份由安親班、補習班擔負起學童照護工作，大多以課業之督導為主要較忽略健康行為之照顧，另外牙科診所皆採預約制無法隨到看以至於學童口腔問就診不易，在沒有疼痛的情況下家長容忽略此問題這也是就診率無法提升的原因之一。

本校屬中型規模學校，107學年度國小部17班(含特教班1班)、幼兒園3班，學生數共454人，教職員工60人。學區人口來源多元，包含高級住宅群落、一般中產住宅以及家庭弱勢兒童。學童組成結構上多元化、社經條件差異大。 在家長參與學校的事務方面，除家長會對學校支持度高，校園教育志工人數及服務時數，在本鄉各校更屬首屈。

(二)現況分析

1.本校近三學年一、四年級齲齒不良統計分析

表1：105-107學年度一、四年級齲齒不良統計表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 齟齒率% | 105學年度 | | 106學年度 | | 107學年度 | |
| 一年級 | 四年級 | 一年級 | 四年級 | 一年級 | 四年級 |
| 建中國小 | 63.98% | 55% | 35.62% | 28.21% | 59.26% | 44.93% |
| 苗栗縣 | 56.51% | 48.42% | 51.64% | 43.43% | 51.71% | 41.43% |
| 全國 | 46.15% | 41.30% | 44.17% | 38.71% | 42.16% | 36.43% |

從表1顯示：本校一四年級齲齒率，105學年度一年級齲齒率為63.98%，106學年度為35.62%，107學年度為59.26%；105學年度四年級齲齒率為55%，106學年度為28.21%，107學年度為44.93%；，從上述資料可看出，本校一四年級的齲齒率，除了106學年度低於本縣與全國平均之外，105學年度與107學年度均遠高於本縣與全國平均。因此應該積極的介入對應策略，以改善現階段學生齟齒問題。

2.本校中年級問卷口腔衛生指標分析：

表2：108學年度中年級前測問卷口腔衛生指標百分比(施測人數121人)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 指標 | 題目 | 百分比 |
| 刷牙時機 | 餐後潔牙 | 82.2% |
| 睡前刷牙 | 84.3% |
| 口腔保健行為 | 使用含氟牙膏 1000PPM 以上 | 37.5% |
| 貝氏刷牙法 | 20.8% |
| 定期檢查 | | 96.1% |
| 飲食習慣 | 在校一週不喝含糖飲料 | 29.2% |
| 在校一週不吃零食 | 38.3% |
| 口腔知識答對率 | | 13% |
| 口腔態度正向率 | | 62.5% |

表2為108學年度本校中年級前測問卷統計結果，分析如下：

1. 八成以上的中年級學生有餐後與睡前潔牙習慣。
2. 知道使用含氟牙膏與貝氏刷牙法的學生數偏低
3. 學生吃零食與喝飲料比率偏高
4. 在口腔知識方面有改善空間

從本校106學年度牙齒檢查結果，齟齒人數佔31.79%，至107學年度齟齒率大幅攀升為51.22%。而從中年級學生的口腔保健前測資料結果發現：學生在潔牙習慣的維持、正確的口腔保健行為、良好飲食習慣、正確口腔保健知識方面仍須再加強。為有效降低本校學生齟齒率，藉由本校護理師之分析說明，及本校健康促進委員會一致表決，選定「口腔保健」為本校本學年推動之「議題」。

表3：學校需求SWOT分析

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **六大範疇** | **S優勢（校內）** | **W劣勢（校內）** | **O機會（校外）** | **T威脅（校外）** |
| **學校衛生**  **政策** | 1. 已成立學校衛生委員會，且每學期至少召開二次會議,每個月召開行政會報一次進行溝通協調。 2. 訂定護牙計畫，建立教職員生共識，促進計畫工作督導及執行。 3. 組內業務劃分清楚，且實際授權分工。 4. 對各項活動進行安排 5. 健康中心每學年彙整口腔調查統計資料。 | 1. 學校兼辦諸多行政業務，推動事項繁多，壓縮到進行宣導活動的時間。 2. 根據全校之口腔檢查資料顯示：一年級齲齒率為59.26%；二年級齲齒35.62%；三年級齲齒率為40.38%；四年級齲齒盛行率44.93﹪；五年級齲齒盛行率為27.63%；六年級齲齒率為11.43%。 | 1. 參與口腔、視力保健校群，擬定學童視力保健改善規劃表。 2. 學校衛生法的施行及修正機會。 3. 教育部對辦理健康促進活動提供各種補助。 4. 辦理健康促進獎勵辦法，獎勵學生從事健康行為 | 1. 各處室行政主提工作繁雜，行政人員橫向聯繫影響執行成效。 2. 108課綱推行學校活動繁複影響推行時間及時效性。 |
| **學校**  **社會環境** | 常利用學校活動辦理健康促進相關之宣導活動。 | 導師事務繁忙無法掌握每位學童狀況。 | 家長參與學校活動比率有日漸增加趨勢 | 隔代教養、新移民家庭比例高，祖父母及外籍配偶對於口腔與視力保健的知識缺乏。 |
| **學校**  **物質環境** | 1.新建校舍兩邊開窗，通風採光良好。  2.每班前面都有洗手台設備，方便進行潔牙活動 | 經費不足，教室課桌椅配置無法完全依據學童身高。 | 1. 位於三義鄉市區，交通便利。 2. 鄰近台中市，可至后里或豐原就醫。 | 1. 學區內便利商店林立，學生易購買零食或外訂飲料。 2. 商品未標明糖量份量。 |
| **生活技能**  **教學與活動** | 1. 教師樂於協助推行健康促進政策。 2. 辦理各項健康宣導講座。 3. 辦理健康促進行動研究。 4. 舉辦與健康議題相關的活動。 | 1. 宣導活動時效短，成效有限。 2. 部分學生參與活動意願低，而本身口腔保健知識也不足，不易達到改善成效。 | 多數家長對於學生學童口腔健康感到擔憂 | 需融入議題眾多，教學時間被分割，部分老師無法完全指導學生健康促進保健知識。 |
| **社區關係** | 1. 學校與家長、社區互動良好。 2. 家長與社區支持、尊重並配合學校行事。 | 部分家長工作忙，親職教育活動出席者多固定人員，宣導效果有限 | 1. 鄰近衛生所，社區醫療可提供相關支援。 2. 三義鄉NGO組之頗多可結合期資源辦理健促活動。 | 學童家長因工作忙碌疏於提供學童健康之飲食造成學童早餐甜食.飲料居多. |
| **健康服務** | 1. 學校護理師親切積極，學童樂於參與健康活動。 2. 健康中心建立學生完整健康資料，定期追蹤。 | 1. 健康議題眾多，護理師無法全部兼顧。 2. 學生口腔保健知識不足，不良習慣不易改正。 | 1. 邀請牙科醫師到校演講。 2. 邀請學區安親班餐與學校健康促進宣導活動。 | 1. 部份家長對牙齒保健的忽視和錯誤觀念，延誤治療或矯治機會。 |

 三、研究目的

本研究旨在了解本校中年級學生在視力保健方面的知識、態度與健康行為之現況，並探究中年級學生在口腔保健多元策略介入後，以喚醒親、師、生三方面對口腔保健議題之重視，讓學童在口腔保健方面的知識、態度及健康行為上有明顯的成效，以期提供學校與家長未來在推行口腔保健相關工作時作為參考。

貳、文獻探討

一、兒童齟齒之現況

世界衛生組織WHO(2012)指出：在口腔疾病最常見的是齲齒與牙周病，全世界有60%至90%的學齡兒童和將近100%的成年人有齲齒問題。毛月玲等人(2014)發現在學齡階段齲齒是口腔疾病中最常見的，而齟齒的發生對於學童個人、家庭及社會都造成相當大的影響，包括：疼痛、咀嚼功能不良，進而影響兒童學習、身心發展，甚至影響其日常生活。

各國的兒童因口腔疾病影響學習活動的情形十分普遍，黃曉靈(2018)指出：美國學童因為牙齒疾病請假的總時數達五千一百萬小時；在泰國每位學童每年 因為牙齒疾病而請假平均是1.9小時；而菲律賓亦發現牙痛是學齡兒童請假最常見的原因。根據衛福部(2018)的資料顯示：英國統計1997~2006年學童因拔牙住院的案例上升了66%。由此可知各國的學齡兒童均有齟齒方面的口腔疾病困擾。

反觀台灣在教育部尚未進行「學（幼）童口腔衛生保健實施計畫」前，學齡兒童之齲齒盛行率為87.0%(楊奕馨等，2006)；至2013年根據教育部學校學生健康資訊系統國小學童齲齒經驗資料分析發現：全國的 1、4、7年級平均齲齒經驗為 63.2%，1年級齲齒經驗為 67.2%，4年級為66.5%，7年級為57.7%，除澎湖縣外，其他縣市的一年級與四年級的齲齒經驗皆高於50%，七年級部分，除澎湖縣與嘉義市外，其他縣市七年級齲齒經驗在40%以上。顯見在口腔衛生保健政策的實施下，台灣學童齟齒率已有下降趨勢，然而相較於歐美先進國家仍有改善空間。

二、兒童齟齒之原因

中華民國牙醫師公會全國聯合會(2017）指出：齲齒的發生是因為口腔環境內的牙齒長時間在多種導致齲齒因素與保護因子的不平衡所致。而詹敏賢(2007)的研究發現：兒童年齡與潔牙行為與齲齒相關；楊奕馨等(2006)的研究指出齟齒的發生與進食有關，在各種食物的攝取中餅乾、含糖飲料、冰棒類及高油零食與齲齒狀況有顯著關連。而有多篇研究指出學童刷牙頻率與齲齒經驗有關(Kulak-Ozkan et al.,2001; Leroy R,2005; 林雯君、劉仁義、黃純德、謝明雪， 2006)。毛月玲等人(2014)指出：學生齲齒問題不易獲得明顯的改善的原因是：因學生及家長對於口腔健康的重視與自我照護意願與能力仍有不足，對於容易導致蛀牙飲食（特別是含糖飲料）未能有效節制，再加上學校及社區家庭環境尚缺乏支持口腔健康促進之條件所造成。衛生福利部(2018)指出：齲齒致病機制可歸納成4個因子，分別是飲食、基本社會人口學特徵、微生物和牙齒，在此4個因子的交互作用下導致齲齒的產生。

口腔的健康攸關個體的健康，而想要維持口腔保健，必須釐清其發生原因。綜上所述，齲齒發生原因可以歸納為：個人特質(認知、態度與習慣)、社會環境(家人、 朋友)與社區環境(學校或社區環境因素)等三個影響層面。為了維持良好的口腔健康，及早養成正確又有效的潔牙和良好的口腔衛生習慣，並且避開致齲因子方是解決之道。以下將以文獻探討方式，探究有效口腔保健策略。

三、口腔保健策略

有關於學齡兒童口腔衛生保健與齲齒的預防，如有適當策略與計畫執行，應能產生顯著成效。李杏煖、蔡桂榕(2013)指出：現今台灣學童口腔健康促進活動主要有兩大項：第一項是含氟漱口水計畫，其次是校園餐後潔牙的推動。楊靜昀等人(2019)指出歷年來政府推動校園的口腔健康政策，包括國小學童餐後潔牙運動及一、 四、七、十年級學童健康口腔檢查、縣市及全國潔牙觀摩比賽、學童含氟漱口水計畫、幼兒園及低年級塗氟、國小低年級窩溝封填等口腔疾病預防措 施。

衛福部(2019)指出牙齒塗氟、為臼齒進行窩溝封填，可有效減少蛀牙發生率。劉雅綺(2017)的研究發現：學童齲齒與照顧者的態度有關，主要照顧者對學童的口腔保健監督行為會越高，對學童監督行為越多，學童罹患齟齒的情況會降低。而謝蕙如(2014)指出：學童低頻率刷牙習慣與主要照顧者的刷牙習慣有關，另外對於剛萌發的第一大臼齒進行裂溝封填劑塗佈，可有效預防齲齒。賴育群(2013)研究發現刷牙時配合使用牙線能提升預防齲齒的成效。鍾君儀(2012)研究發現：口腔保健知識越佳者，其採取餐後潔牙行為的可能性越高，且若有人提醒或鼓勵時、當學校有要求時及當潔牙用具齊全時，對於執行餐後潔牙的自我效能較高。

綜合上述，家庭中主要的照顧者其口腔保健行為及態度會影響學童口腔衛生狀況，學校口腔衛生教學必須長期且有系統實施，並不斷進行宣導及鼓勵，同時建置友善的潔牙環境在在都能改善學童潔牙習慣。另外，窩溝封填及氟化物的使用確實能有效預防齲齒。故，針對本校學童齟齒現狀應參考上述研究結論，擬定積極防治策略。

參、實施方法與策略

本章旨在說明本校在進行研究過程中所使用之研究方法與步驟。本研究問卷經實施調查測量後，所得數據資料主要以SPSS for Windows統計軟體進行統計分析，有關於實施方法與策略分述如下。

一、研究對象

本研究以108學年度苗栗縣建中國小中年級年級學生共121人為研究對象，採取單一實驗組前、後測方式設計，學童前、後測期間實施課程融入、口腔保健宣導、填寫潔牙行動每日檢核表等介入策略，比較研究對象在口腔保健知識、口腔保健態度與口腔保健行為上之變化。

二、研究工具

(一)108學年度健康促進學校口腔保健議題問卷

本研究採準實驗設計之「前後測設計」，研究工具係使用108學年度健康促進學校口腔保健問卷實施測驗。學校口腔衛生教育方案介入期間為108年11月至109年3月，介入時間約三個月；問卷前測於108年9月底實施完畢，問卷後測於109年3月6日完畢，並於後測實施後，將前測問卷與後測問卷之結果進行比較、分析與探討。本工具經過健康促進專業人員、學校教師等進行專家效度。內含口腔保健行為10題、口腔保健知識10題、口腔保健態度4題、口腔保健技能5題，計分方式依108學年度健康促進學校口腔保健問卷其口腔衛生議題指標記分及收集方式處理。

(二)健康自主管理統計

使用本校專用聯絡簿，設有每日親子活動之潔牙紀錄單，每日記錄潔牙狀況並請家長簽閱，全校每月均需送至健康中心，由護理師統計每班潔牙平均數、全校潔牙平均數。

(三)質性評量：學生部分-護齒我最行學習單；中年家長與導師寫實施問卷調查。

三、研究架構

本研究旨在執行口腔保健教學以及相關策略及方法來探討介入措施對於學生口腔保健知識、態度及技能三方面有無實際之影響及改變，參與學生共121位。本研究架構如圖3-1所示︰

圖1研究架構圖

基本學生背景

口腔保健活動及策略介入

口腔保健態度

口腔保健知識

口腔保健行為

四、研究設計

問卷前測實施時間為108年11月，之後進行為期6週的課程融入與宣導活動，並於108年3月進行問卷後測。藉由前測瞭解本校學生口腔保健行為現況，探討不同學生背景(年級、性別)等變項有差異情形，依據本校108學年學童視力保健改善策略積極措施介入，於期末進行後測，根據後測的填答結果來進行口腔保健活動及策略介入後，評估學生對於口腔保健知識、口腔保健態度、口腔保健行為的改善成效，並運用統計套裝軟體程式SPSS進行資料分析，以t檢定探討研究對象前、後測口腔保健知識、態度和行為是否有顯著差異。

五、口腔保健行動研究過程

(一)成立校內健康促進委員會推動小組：

表4：本校健康促進委員會成員與工作一覽表

|  |  |
| --- | --- |
| 職稱 | 工作內容 |
| 校長 | 綜理推動本校視力保健工作一切有關事宜 |
| 學務主任 | 1.研擬相關各項工作計畫  2.研擬協助健康保健之各項競賽 |
| 總務主任 | 1.檢修各班潔牙、飲水設備  2.充實各班口腔保健佈置  3.充實口腔保健各項軟体設備  4.研擬口腔保健教育之推展 |
| 教學組長 | 辦理口腔保健進修研習 |
| 訓育組長 | 1.辦理口腔保健各項競賽活動  2.成立『家長推動學童口腔保健組織』 |
| 各班老師 | 1.口腔保健落實於教室  2.各處室研擬之各項方案執行  3.教學環境佈置  4.各班口腔保健資料之整理  5.指導學童餐後潔牙、避免含糖飲料 |
| 衛生組長  護理師 | 1.辦理口腔保健教育宣導活動  2.口腔檢查及異常追蹤複檢  3.口腔保健相關資料收集及彙整  4.協助辦理相關之各項競賽  5.協助成立『家長推動學童口腔保健組織』  6.擔任諮詢人員  7.協助辦理教師進修研習活動 |
| 家長會長 | 1.成立家長推動口腔保健組織。 |
| 事務人員 | 1.協助各班潔牙設施檢修。  2.播放潔牙歌。  3.校園綠化美化。 |

(二)規劃全校性活動：

表5本校「口腔保健」配合健康促進六大範疇執行內涵表

|  |  |
| --- | --- |
| 六大範疇 | 行動策略 |
| 學校衛生  政策 | 1. 整合人力、物力，審核及監督學校衛生政策。定期召開學校衛生委員會、校務會議、行政會議，及各處室溝通協商協調會。 2. 訂定108學年度健康促進計畫，成立健康促進各議題工作小組。 3. 配合學校行事曆，辦理健康促進各議題相關活動。 4. 擬訂具體行動策略與工作時程表，檢查各組別執行進度，分配（彙整）、書面成果。 5. 健康促進推動議題-口腔保健 納入學校健康教育課程計畫書： (1)學務主任（衛生組長）進入課發會了解課程內容並說明健康促進學校計畫如何與課程內容結合。(2)口腔保健議題標記在中低年級教學進度表內。(3)健康促進計畫納入學校課程計畫書。(4)中低年級健康教育教學融入口腔保健教學模組。 6. 每日餐後潔牙、每週含氟漱口、幼兒園請牙醫入校塗氟、設計健康管理聯絡簿、每週潔牙成效抽測。 |
| 物質環境 | 1. 每班均設有洗手台，並張貼正 確刷牙的方式。 2. 每學期提供學生每人一支牙刷。 3. 提供教師口腔健康繪本融入課程推展口腔保健重要概念 4. 設置健康促進宣導專欄，張貼口腔保健資訊及重要概念。 5. 定期進行各項設備設備檢修。 |
| 社會環境 | 1. 學生配合健康促進的各項活動，並建立獎勵制度。 2. 制定符合口腔保健的作息常規。 3. 利用家庭聯絡簿，聯繫學童口腔保健實施情形 4. 利用學校日、班親會或校慶活動日，辦理學童口腔保健有關之宣導活動或加強溝通齟齒 5. 學童追蹤矯治事宜要求學生在家中餐後、睡前潔牙並提醒家長配合督導。 6. 每日中午12：25準時播放潔牙歌，提醒全校師生餐後潔牙。 7. 每週二12:30利用牙齒檢測劑檢查學生潔牙狀況。 8. 停辦合作社業務，落實無糖飲料校園。 9. 健康中心專欄張貼相關海報。 10. 班級張貼主要議題宣導資訊。 11. 公佈欄營養資訊及午餐熱量表張貼。 12. 將執行健康促進的訊息及成果資料載入學校網站，鼓勵師生及家長上網瀏覽。 |
| 健康生活  技能教學  與行動 | 1. 辦理生活技能取向之口腔衛生、視力保健、及健康體位教材與教法研習。 2. 辦理教職員工口腔保健研習活動以及貝氏刷牙法、牙線操作種子師資、及潔牙小天使培訓。 3. 辦理潔牙檢測活動。 4. 潔牙小天使平時積極提醒同學餐後潔牙。 5. 進行以「生活技巧」導向課程教學活動。 6. 公開獎勵建康促進表現績優學生。 |
| 社區關係 | 1. 邀請家長代表參與健促委員會。 2. 成立家長志工團隊，協助推動各項學校活動，交通導護、故事媽媽…等，維護校園安全。 3. 邀請家長參與學校親職講座宣導口腔保健、健康體位等議題 4. 結合三義鄉公所辦理環保綠生活及健康促進闖關闖關活動。 5. 結合海外華裔青年辦理健康英語夏令營活動，教導學生健康生活及安全教育。 6. 結合慈愛協會辦理小小解說營活動 7. 結合三義鄉體育會辦理社區籃球聯誼活動，增進親子健康體能及護眼戶外活動。 |
| 健康服務 | 1. 辦理學生健康檢查。 2. 提供健康檢查家長通知書與衛教單張。 3. 建立學生缺點矯治名冊並定期追蹤輔導。 4. 辦理教職員工健康檢查。 5. 發放含氟漱口水、塗氟家長同意書並回收。 6. 輔導牙齒高矯治率學生提升刷牙技巧與習慣 7. 護理師每週統計全校潔牙次數 8. 設立幸福學院辦理促進教職員工身心健康的活動。 9. 提供教職員工生健康諮詢，急救、防災教育及演練。 |

(三)規劃行動研究活動：

表6本校行動研究計畫內容與時程表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 實施對象 | 中年級學生共121人，三年級三班、四年級二班 | |
| 預定計畫期程 | 內容說明 | 家長協助 |
| 108年9月進行前測 | 學生完成口腔保健前測問卷 | 口腔保健計畫說明與同意書，徵求家長同意。 |
| 108年11月-109年3月 教學歷程 | 1. 根據學生牙齒狀況及問卷分析，擬訂教學介入策略及相關課程。 2. 護理師教授貝氏刷牙法後，每天中午餐後全班統一進行潔牙(坐在位子上、看著鏡子、聽著潔牙歌)，為期二周由六年級潔牙隊入班指導技巧。家長協助檢核孩子的貝氏刷牙法動作與技巧。 3. 學生每日紀錄潔牙次數與睡前潔牙情形家長協助檢視。 | 1. 配合課程，督促孩子 確實做好口腔保健行為及習慣。 2. 帶孩子就醫，完成全 口齲齒治療。 3. 家長協助督導與檢核孩子餐後潔牙，並記錄簽名。 |
| 109年3月底後測 | 學生完成口腔保健後測問卷。 | 發下家長問卷，請家長 提供建議與回饋。 |
| 109年4月上旬 | 教學介入策略的施行成效評估，完成行動研究報 告。 |  |

六、口腔保健介入策略

在檢視本校近三年學生齟齒率且經過108年9月中年級學生口腔保健前測問卷後發現：

1. 本校105學年度與107學年度學生齟齒率均遠高於本縣與全國平均。
2. 八成以上的中年級學生有餐後與睡前潔牙習慣。
3. 學生知道使用含氟牙膏與貝氏刷牙法的人數偏低。
4. 學生吃零食與喝飲料比率偏高。
5. 在口腔知識方面有改善空間

為因應上述問題，故於本研究中，擬從學校、家庭及學生正確養成口腔衛生保健做為研究的主軸，期盼經由親、師、生、學校、社區等五方面合作，可以培養學生良好的口腔衛生保健的技能，有效改善本校學生齟齒狀況。

一、教師部分-辦理研習、進行口腔保健教學、進行潔牙指導、口腔保健教學觀

議課

（一）辦理教師口腔保健的研習，邀請專家學者至校演講，建立教師正確觀念，

進而影響學生。

（二）在餐後潔牙的掌握上，確實對全校學生學生實施「餐後潔牙」及「牙線使

用」的方案；並將口腔衛生保健融入課程教學中。

（三）護理師培訓潔牙小天使。

（四）辦理口腔保健觀議課。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 口腔保健教師研習 | 口腔保健教師研習 | 進行口腔保健教學課程 |
|  |  |  |
| 進行口腔保健教學課程 | 護理師培訓潔牙小天使 | 潔牙小天使協助牙菌斑檢測 |
|  |  |  |
| 進行口腔保健觀議課 | 進行口腔保健觀議課 | 口腔保健觀議課學生活動 |
|  |  |  |
| 老師檢查學生潔牙情形 | 老師檢查學生潔牙情形 | 老師指導學生使用牙線 |
|  |  |  |
| 師長帶領餐後潔牙 | 師長帶領餐後潔牙 | 學生進行餐後潔牙 |
|  |  |  |
| 每周二執行含氟漱口水 | 每周二執行含氟漱口水 | 每周二執行含氟漱口水 |

二、在家庭部分

（一）設計良好生活作息聯絡簿，邀請家長一起關心孩子的衛生保健情形。

(二) 寒假發放「定期牙齒與視力檢查」通知單，提醒家長關懷學生身體發育。

(三)邀請家長參與口腔保健親職講座，以加強家長口腔保健概念。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 運用聯絡簿請家長培養學生餐後潔牙習慣 | 運用聯絡簿請家長培養學生餐後潔牙習慣 | 運用聯絡簿請家長培養學生餐後潔牙習慣 |
|  |  |  |
| 定期牙齒與視力檢查通知 | 定期牙齒與視力檢查通知 | 定期牙齒與視力檢查通知 |
|  |  |  |
| 辦理口腔保健親職講座 | 辦理口腔保健親職講座 | 辦理口腔保健親職講座 |

三、在學生部份

(一)進行以生活技能為導向之口腔保健課程

(二)執行週二含氟漱口水、每天餐後潔牙

(三)辦理護齒寶可夢活動，融入口腔保健議題宣導

(四)進行校園定向越野比賽，融入口腔保健知識闖關

(五)參加潔牙比賽

(六)定期口腔、視力檢查

(七)每日紀錄健康生活習慣

(八)幼兒園學童塗氟

(九)進行口腔保健、均衡飲食宣導

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 各年段健康促進教學主題內容 | 指導學生自我子觀察牙齒 | 學生完成「寶貝牙齒」學習單 |
|  |  |  |
| 學生學習使用牙線 | 學生完成學習單紀錄 | 學生與家人合作完成護牙行動 |
|  |  |  |
| 週二含氟漱口水 | 落實在校餐後潔牙 | 使用含氟牙膏刷牙 |
|  |  |  |
| 晨會說明護齒寶可夢活動 | 學生進行護齒保可夢活動 | 學生進行護齒保可夢活動 |
|  |  |  |
| 口腔保健定向越野 | 口腔保健定向越野活動 | 口腔保健定向越野活動 |
|  |  |  |
| 參加潔牙比賽 | 參加潔牙比賽 | 參加潔牙比賽 |
|  |  |  |
| 安排定期口腔檢查一四年級 | 口腔檢查 | 體重身高測量 |
|  |  |  |
| 請家長每日了解學生潔牙狀況 | 請家長每日了解學生潔牙狀況 | 幼兒園塗氟 |
|  |  |  |
| 幼兒園塗氟 | 幼兒園塗氟家長同意書回條 | 幼兒園塗氟家長同意書 |

四、在學校部份

(一)擬定健康促進學校實施計畫

(二)成立健康促進推動小組定期召開會議

(三)設計含潔牙次數統計之健康生活習慣聯絡簿

(四)規劃符合口腔保健的生活作息

(五)學校無販賣含糖零食與飲料-**本校無合作社與販賣機**

(六)定期就醫 -- 監測口腔衛生

(七)辦理健康促進議題家長講座強化家長健康促進概念

(八)設計85210健康大富翁遊戲於課間活動時間進行

(九)規劃晨光閱讀健康促進議題繪本

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | DSCN3107 |  |
| 健康促進業務檢討與溝通 | 校務會議檢討健促工作績效 | 教師晨會進行健康教學議題分享 |
|  |  |  |
| 家長代表大會宣導口腔保健觀念 | 邀請家長參加口腔保健講座 | 健康促進為本校願景之一 |
|  |  |  |
| 設計健康生活習慣聯絡簿 | 家長協助檢視學生健康習慣的培養 | 定期通知家長帶孩子檢查牙齒與視力並收取回診單 |
|  |  |  |
| 設計健康大富翁遊戲卡 | 學生課間活動玩健康大富翁遊戲卡 | 學生課間活動玩健康大富翁遊戲卡 |
|  |  |  |
| 晨光閱讀健康促進議題繪本 | 晨光閱讀健康促進議題繪本 | 晨光閱讀健康促進議題繪本 |

肆、研究結果

表7：108學年度中年級口腔衛生前後測百分比統計分析表 (施測人數121人)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 指標 | 題目 | 前測百分比 | 後測百分比 |
| 刷牙時機 | 餐後潔牙 | 82.2% | 96.3% |
| 睡前刷牙 | 84.3% | 98.2% |
| 口腔保健行為 | 使用含氟牙膏 1000PPM 以上 | 37.5% | 100% |
| 貝氏刷牙法 | 20.8% | 92.3% |
| 定期檢查 | | 96.1% | 98.7% |
| 飲食習慣 | 在校一週不喝含糖飲料 | 29.2% | 76.3% |
| 在校一週不吃零食 | 38.3% | 86.8% |
| 口腔知識答對率 | | 13% | 96% |
| 口腔態度正向率 | | 62.5% | 91.3% |

* 1. 本校中年級學生口腔保健知識、態度、行為問卷統計結果

(一) 口腔知識平均前後測差異：由表7可知，在課程與全校性活動介入之後，中

年級學生口腔保健知識答對率由13%提升至百分之96%。

(二) 口腔保健正向率平均前後測差異：由表7可知，在課程與全校性活動介入之

後，中年級學生口腔保健正向率由62.5%提升至91.3%。

(三) 口腔保健行為平均前後測差異：

1. 貝氏刷牙法使用率：由表7可知，在課程介入後，貝氏刷牙法使用率由20.8% 提升至92.3%。
2. 進一步比對121位學生的填答製作成表8，熟知「貝氏刷牙法要領」四題問卷題目全答 對人數由10.3%提升至90.4%；達成「有效睡前潔牙」五題問卷題目全答對人數由7.6%提升 至89.4%，足見學生學習成效有提升。

表8：貝氏刷牙法使用率、要領比率與有效睡前潔牙比率前後測百分比統計表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 問卷題目 | 前測 | 後測 |
| (25)貝氏刷牙法使用 | 20.8% | 92.3% |
| (4)刷牙時間3分鐘以上 | 貝氏刷牙法要領10.3% | 90.4% |
| (25、26)刷牙位置 |
| (27)一次刷2顆 |
| (1)睡前刷牙 | 有效睡前潔牙7.6% | 89.4% |
| (4)刷牙時間3分鐘以上 |
| (25)複選勾選➃  (26)刷牙位置 |
| (27)一次刷2顆 |

1. 含氟牙膏1000PPM使用率：由表7可知，在課程與全校性活動介入之後，含氟

牙膏1000PPM使用率自37.5%提升至100%。顯見中年級學生已知含氟牙膏的使用有助於齟齒的預防。

1. 比對121位學生的填答製作成表9，能選用「合適刷具」二題問卷題目全答對人數由22.7%提升至100%，顯見中年級學生已知使用含氟牙膏與牙刷適時更換使用有助於齟齒的預防。

表9：使用含氟牙膏1000PPM以上比率、合適刷具比率前後測百分比統計表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 問卷題目 | 前測 | 後測 |
| (3)使用含氟牙膏 1000PPM 以上 | 37.5% | 100% |
| (3)使用含氟牙膏 1000PPM 以上 | 使用合適刷具22.7% | 100% |
| (5)牙刷適時更換 |

1. 定期檢查率：因本校一向於寒暑假前發放視力與口腔定期檢查通知，並持續追蹤至學生檢查並繳回醫生檢查回條，故在定期檢查率方面前後測表現差異不大，均維持於95%以上，幾近100%。
2. 睡前刷牙率：由表7可知，經過課程與全校性活動介入之後，睡前刷牙率由84.3%提升至98.2%。
3. 在校午餐後刷牙：由表7可知，經過課程與全校性活動介入之後，在校午餐後刷牙率由82.3%提升至98.2%。
4. 飲食習慣：由表7可知，經過課程與全校性活動介入之後，在校一週不喝含糖飲料比率由38.3%提升至86.8%；而在校一週不吃零食比率由29.2%提升至76.3%，雖然已是大幅改善，然而讓含糖食物退出本校的目標仍須再以課程與全校性活動深入推動。
   1. 家長問卷結果：
   2. 配合研究對象家長共121位，發下121張問卷，回收104張，有效97張，無

效7張。

* 1. 87.2%的家長同意孩子在家已經能睡前主動刷牙；
  2. 84.3%的家長同意孩子在家刷牙態度較之前積極；
  3. 78.7%的家長發現小孩的刷牙時間有拉長到3~5分鐘。
  4. 92.6%的家長同意孩子有定期檢查的正確觀念；

(六) 家長認為孩子在態度或技能進步最多的排序如下：

1. 會主動睡前刷牙(30%)
2. 會選用適切的牙刷牙膏(22%)
3. 會均衡飲食不挑食(19%)
4. 吃零食次數減少(14%)
5. 少喝飲料多喝水(12%)
6. 定期檢查概念(3%)

(七) 家長認為孩子在態度或技能仍需加強的的排序如下：

1. 吃零食次數(24%)
2. 喝含糖飲料次數(23%)
3. 均衡飲食不挑食(22%)
4. 刷牙的時機(21%)
5. 選用適切牙刷牙膏(7%)
6. 定期檢查概念(3%)

三、導師問卷結果：

(一) 配合研究對象共有5位導師，發下5張問卷，回收5張。

(二) 大部分的學生潔牙時間有拉長至3-5分鐘

(三) 大部分的學生會主動餐後潔牙

(四) 全班學生刷牙態度較課程與全校性策略介入前之前主動積極

(五) 學生進步最多的是：

1. 會選用適切的牙刷牙膏

2. 睡前潔牙

3. 會均衡飲食不挑食

4. 定期檢查的概念

(六) 學生仍需加強的是：

1. 吃零食的次數

2. 少喝含糖飲料多喝水

伍、結論與建議

一、研究結論

* 1. 研究發現本校中年級學生，口腔保健行為問卷後測平均數皆高於前測平均數，顯示持續介入策略聚焦的重點對於提升學生口腔保健知識、態度及行為的能力是具有成效的。
  2. 家長在口腔健康問卷方面的統計結果顯示：對於孩子口腔保健生活的表現正向肯定口腔保健教學與活動多元策略介入，對於提升孩子口腔保健知識、態度及行為的能力是具有成效的。
  3. 導師能積極協助保健教學與活動多元策略介入，對於提升學生口腔保健知識、態度及行為的能力是具有成效的。
  4. 學生對於自我檢核口腔保健行動後測平均數皆高於前測平均數，且對於提升自我口腔保健知識、態度及行為的能力是具有正向的感想。

二、研究建議

(一)可將本行動研究視力保健教學與活動多元策略推廣至其他年級，尤其應該以低年級學童為優先，提早培養學生口腔保健知識、態度及行為的能力。

(二)以學校行政為平台，讓親、師、生共同合作，建立一個完整良好的口腔保護環境，達成避免或降低口腔不良的目標。

(三)口腔保健教學與活動多元策略應擬定為學校長期健康促進行政規劃，在實施的過程中不斷的省思與修正，期望能長期推動，營造出校園健康促進的風氣與文化。

參考文獻

楊奕馨、胡素婉、謝天渝、黃純德、周明勇、潘文涵(2006)。臺灣地區國小學童營養健康狀況調查2001-2002”－甜食和乳製品攝取與齲齒狀況關係之研究。*中華牙醫學雜誌，25(3)*，169-182。

詹敏賢(2007)。*台灣南部6-18歲兒童青少年齲齒狀況及相關因素之探討*。未出版之碩士論文，高雄醫學大學口腔衛生科學研究所，高雄。

陳素芬等(2010)。國小高年級學生口腔保健行為及其相關因素之研究－以新北市某國小為例。*學校衛生，60*。

鍾君儀(2012)。*應用健康信念模式探討新北市某國小高年級學童餐後潔牙行為及其相關因素研究*。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系，台北。

李杏煖、蔡桂榕(2013)。一所國小守護學童口腔衛生和健康體位之行動研究。*新竹縣教育研究集刊，13*，119~160。

賴育群(2013)。*國中學生學校午餐後潔牙行為及相關因素研究—以桃園縣某國中為例*。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系，台北。

黃耀慧等(2013)。台灣地區兒童及青少年口腔及衛生狀況調查-第二年。

http://grbsearch.stpi.narl.org.tw/GRB\_Search/grb/show\_report.jsp?id=2661698

毛月玲、胡益進、葉國樑、季麟揚（2014）。新竹縣國小高年級學生口腔衛生行為及其相關因素之研究。*健康促進暨衛生教育雜誌，37*，71–91。

謝蕙如(2014)，南臺灣原住民學童口腔健康的調查分析及氟化物介入對預防齲齒的成效之追蹤研究。未出版之碩士論文，高雄醫學大學，高雄。

黃曉靈(2015)。學童口腔健康促進專欄。

<https://ohpc.kmu.edu.tw/images/%E5%9C%8B%E5%B0%8F%E5%AD%B8%E7%AB%A5/%E5%81%A5%E5%BA%B7%E4%BF%83%E9%80%B2%E5%B0%88%E6%AC%84_%E5%8F%A3%E8%85%94%E4%BF%9D%E5%81%A5.pdf>

黃曉靈（2018）。*有效的學童口腔保健策略*（教育部國民及學前教育署學童口腔保健計畫）。高雄醫學大學，高雄。

中華民國牙醫師公會全國聯合會(2017）。*口腔健康新紀元*。（初版，14頁）。

劉雅綺(2017)，主要照顧者對學童口腔保健監督行為及責任歸屬與學童齲齒相關之探討。慈濟大學公共衛生學系碩士論文，花蓮縣。

衛生福利部（2018）。106-110 年國民口腔健康促進計畫。衛生福利部心理與口腔健康司網站https://dep.mohw .gov.tw/DOMHAOH/sp-GS-107.html?Query=106-110

衛生福利部(2018)107年度「我國六歲以下兒童口腔健康調查工作計畫」 期末報告書。 <https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/lp-486-107.html>

楊靜昀、羅雪莉、牛玉珍(2019)。校園口腔健康與學校護理師的照護歷程。*護理雜誌，66(1)*，5-13。

衛生福利部(2019)。兒童視力、口腔保健措施幫助孩子健康成長！*衛福部季刊，16*。http://www.mohwpaper.tw/adv3/maz16/utx08x.asp

英文

Kulak-Ozkan Y,Ozkan Y, Kazazoglu E, Arikan A(2001). Dental caries prevalence, tooth brushing and periodontal status in 150 young people in istanbul: *A pilot study.Int Dent J,51,*451-456.

Leroy R BK, Lesaffre E, Declerck D.(2005). Multivariate survival analysis for the identification of factors associated with cavity formation in permanent first molars.113,145-152.

Samorodnitzky GR, Levin L(2005): Self-assessed dental status, oral behavior, dmf, and dental anxiety. J Dent Educ,69,1385-1389.

World Health Organization. (2012). Oral health. Retrieved from https://www.who.int/oral\_health/en/

【附錄一】

**苗栗縣三義鄉建中國民小學**

**108學年度保健問卷**

**(國小中年級)**

！

，，，，，。

，，，。!

，！

## 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。

# 你睡覺前會刷牙嗎?

|  |
| --- |
| 1. 會 |
| 1. 不會 |

# 你在學校吃完午餐會刷牙嗎?

|  |
| --- |
| 1. 會 |
| 1. 不會 |

# 你會用含氟牙膏(氟濃度1000ppm以上)來刷牙嗎？

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

# 你每次刷牙大概都要刷多久呢？

|  |
| --- |
| 1. 1分鐘以內 |
| 1. 1分鐘以上至2分鐘 |
| 1. 3分鐘以上 |

# 你在學校的牙刷一學期換幾次？

|  |
| --- |
| 1. 換1次 |
| 1. 換2次 |
| 1. 換3次或以上 |
| 1. 都沒換過 |

# 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 |
| 1. 偶爾喝(1次-2次) |
| 1. 常常喝(3次-4次) |
| 1. 總是喝(5次以上) |

# 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 |
| 1. 偶爾吃(1次-2次) |
| 1. 常常吃(3次-4次) |
| 1. 總是吃(5次以上) |

# 你會不會主動要求照顧你的人帶你去看牙醫？

|  |
| --- |
| 1. 不會 |
| 1. 會 |
| 你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 | | |
| 你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**？請在格子中打**🗹**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 對 | 不對 |  |
| 糖果餅乾可以保護牙齒。 | □ | □ |  |
| 刷牙要用小刷頭的牙刷。 | □ | □ |  |
| 大門牙的形狀是長方形，用來切斷食物。 | □ | □ |  |
| 牙齒會痛才需要去看牙醫。 | □ | □ |  |
| 我的牙齒只會換一次，新的牙齒叫做恆牙。 | □ | □ |  |
| 氟化物可以預防蛀牙。 | □ | □ |  |
| 一般狀況下，我們每六個月要檢查一次牙齒。 | □ | □ |  |
| 喝含糖飲料容易蛀牙。 | □ | □ |  |
| 刷牙要刷3分鐘以上。 | □ | □ |  |
| 牙刷刷毛越硬越可以把牙齒刷乾淨。 | □ | □ |  |

## 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☑

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 非常同意 | 同意 | 不同意 | 非常不同意 |
| 1. **我有信心能將牙齒刷乾淨** | □ | □ | □ | □ |
| 1. **我有信心能在午飯後刷牙** | □ | □ | □ | □ |
| 1. **我有信心能在睡覺前刷牙** | □ | □ | □ | □ |
| 1. **我有信心能在吃完點心後刷牙** | □ | □ | □ | □ |

**四、刷牙技能**

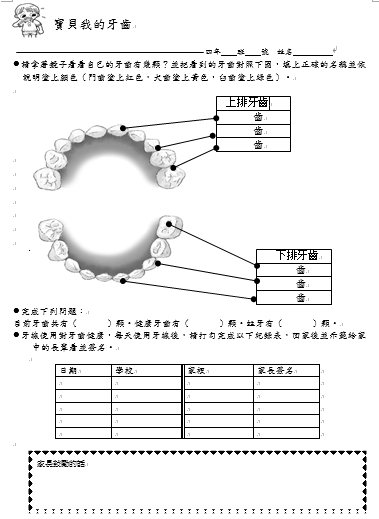
|  |  |
| --- | --- |
| 1. **你自己平常刷牙時，使用的方式？請在選項前面打🗹 (有用到的都可以勾起來)** | |
| **□**➀左右刷    左 右 刷 | **□**➁上下刷    上 下 刷 |
| **□**➂轉圈刷    轉 圈 刷 | **□**➃刷毛靠牙齦45度角來回刷    牙 刷 靠 在 牙 齦 上 45度 |
|  | |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **你刷牙時牙刷的位置？** | |
| 1. 牙刷的刷毛有碰到牙齒就好 | 1. 要斜斜的刷牙齒光滑的地方 |
| 1. 要斜斜的刷牙齒與牙肉的地方 | 1. 刷毛與牙齒垂直，也就是90度 |
| 1. **你牙刷一次都刷幾顆牙齒？** | |
| 1. 都可以 | |
| 1. 一次刷3顆牙齒 | |
| 1. 一次刷2顆牙齒 | |
| 1. 一次刷1顆牙齒 | |
| 1. **你刷牙會很用力嗎？** | |
| 1. 要很用力，讓牙刷緊貼在牙齒上 | |
| 1. 用一些力氣，讓刷毛有一點壓在牙齒上的感覺 | |
| 1. 不用用力，只要刷毛有接觸到牙齒就好 2. **你刷牙時，門牙內側的刷法？**   □(1)牙刷直拿的 □(2) 牙刷水平拿 | |

【附錄二】

苗栗縣三義鄉建中國民小學健康促進學校教學活動設計

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 議題類別 | 口腔保健 | 適用年級 | 四~六 | 實施學期 | ■上學期  □下學期 |
| 單元名稱 | 我會用牙線 | 上課節數 | 三 | 實施週次 |  |
| 教材來源 | 健康與體育翰林版四上課本 | 教學資源及  準備事項 | 1. 牙線教學影片 2. 牙齒模型及牙刷 3. 牙線、小鏡子 | | |
| 生活技能 | 1. 解決問題 2. 自我察覺 3. 目標設定 | | | | |
| 設計理念 | 養成良好的健康行為是維持身體健康的重要方法。大致上來說6~12歲恆牙會陸續長出，牙齒的重要性除了咀嚼食物、還攸關了發音及美觀。正確的潔牙習慣加上定期到牙科診所檢查口腔，除了可以早期發現口腔疾病，儘早矯治，，還可以獲得預防性口腔保健服務。  本單元利用「護齒超人勇闖快樂島」「兔子牙醫與牙齒守護隊」影片，配合學校健康促進系列活動，引導小朋友了解口腔保健的重要性，更希望小朋友要定期看牙醫。在學習選擇正確的牙刷及學習正確的刷牙方式後，加強孩子每天餐後及睡前刷牙習慣的建立，盼望透過課程讓學童有定期看牙醫的概念，進而降低齲齒率。 | | | | |
| 能力指標 | 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 | | | | |
| 教學目標 | 1. 認識齒列矯正的功用 2. 認識牙齒的種類及功能 3. 學會牙線的操作技巧 | | | | |
| 評量方式 | □筆試 ■口頭發表 □表演 ■實作 ■作業 □報告 □資料蒐集整理□鑑賞  □晤談 ■實踐 □檔案評量 □其他 | | | | |
| 學校健促活動  實施週次內容 |  | | | | |
| 教 學 活 動 流 程  1. 引起動機:  (1) 與小朋友一同欣賞「護齒超人勇闖快樂島」影片  2. 配合課本78頁，教師說明牙齒咬合不正的影響:   1. 咀嚼功能不良，食物嚼不碎，可能造成消化功能異常。 2. 發音異常 3. 容易堆積食物，造成蛀牙及牙周病的發生   .教師強調7～11歲是換牙階段，也是牙齒矯正的關鍵期。如果有咬合不正的問題，要儘早請教專業牙科醫師。  3認識牙齒的種類與功能。   1. 請學生對著鏡子觀察自己的牙齒，並回答問題 2. 數數看，一共有幾顆牙齒? 換牙前，乳齒有20顆 3. 牙齒有哪幾種不同的形狀?它們的名稱是什麼? 分別是門牙、犬齒、臼齒   不同種類的牙齒，有什麼不同的功能?   1. 教師統整：乳齒、恆齒都很重要，要好好的保護和愛惜。 2. 教學設計重點（認知與實踐）目標設定 檢核助力阻力 自我實踐的做法內容   （中間2週）配合學校健促活動  1、引起動機:  (1) 與小朋友一同欣賞「兔子牙醫與牙齒守護隊」影片  (2) 請學生利用鏡子觀察自己的牙齒是否有食物殘渣，並互相觀察鄰座學生的牙齒是否有食物殘渣。  2、教師以牙齒模型顯示牙齒食物殘渣留在齒縫的狀況。   * + 1. 示範清潔牙縫的方法:  1. 教師說明使用牙線的方法，展示牙線並量取適當長度，兩手繃緊牙線，利用牙齒模型示範刮淨牙齒鄰接面的手勢和步驟。 2. 雙手洗乾淨，取約和手臂等長的牙線 3. 牙線兩端各在兩手中指繞兩三圈固定，兩手拇指相碰，食指伸直，其他三指握拳，牙線是繃緊的。 4. 將牙線翻轉過來，以左手拇指和右手食指控制牙線，使兩指間牙線間隔1公分。 5. 順著牙縫上下清除兩個鄰接面，直到聽到「嘎吱」聲，表示清潔乾淨了。 6. 一手鬆一圈，另一手收一圈，手中維持乾淨牙線。 7. 每個牙縫都清除乾淨後，要漱口、洗手。    * 1. 演練如何使用牙線潔牙 8. 請學生取用牙線，根據示範與說明對著鏡子實際演練，教師行間巡視指導。 9. 使用牙線潔牙後，請學生對著鏡子自我檢查齒縫是否刮除乾淨，待清潔完成後再以水漱口。 10. 請學生發表以牙線潔牙的感覺。 11. 教師鼓勵學生在日常生活中多加練習，動作才會更加熟練，並能藉此養成良好的潔牙習慣。     * 1. 請學生回家填寫「潔牙紀錄表」(學習單) 12. （檢討與省思） 如何能更好 做不到的原因 檢討執行困難 加強確實執行 13. 在小朋友用牙線潔牙後，依照每個小朋友的情形告知是否需要改進   提醒醒小朋友:  (1)碎屑卡牙齒 務必先清除  吃完東西後，如果牙齒有碎屑卡住，一定要用牙線清除，避免食物殘渣在口內發酵、腐敗；假使不能立即潔牙，也要多漱幾次口。   1. 檢討「潔牙紀錄表」的紀錄情形，請小朋友分享執行的困難點 | | | | | |



【附錄三】

苗栗縣三義鄉建中國民小學口腔保健教學活動歷程記錄

1. **課程基本資料：**
2. 學習領域：健康與體育領域
3. 主題名稱：牙齒守護隊
4. 教學對象：國小中年級學生
5. 教學節數：共120分鐘，3節課

**貳、課程設計說明：**

1. 設計理念（課程設計簡介）：

有鑒於近年來學童罹患齲齒比例逐年攀升，依據衛生福利部國民健康署調查資料顯示，台灣12歲學童恆齒齲齒指數是2.5顆，全球平均1.67顆，台灣學童蛀牙率高居世界之冠，顯示國內防齲齒仍有努力空間，齲齒已成為威脅國內學童口腔健康最嚴重的問題。所以設計這項 課程，透過完整的解說與導引，希望可以感受口腔健康的幸福，並能深思與重視牙齒保健的課題。

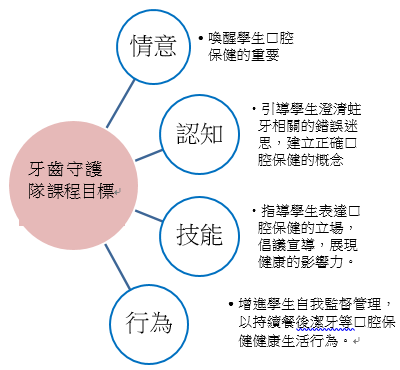
1. 學生現況分析：

世界衛生組織在西太平洋地區推動健康促進學校計畫，我國學校衛生發展亦積極與此世界潮流接軌，故將學童口腔保健工作整合於該計畫中成為一項健康議題。

齲齒俗稱蛀牙，是目前威脅國內學童口腔健康最嚴重的問題，也是容易被忽視的健康問題。牙醫師發現，兒童攝取含糖分高的飲料與糖果，是造成學童齲齒率居高不下的主因；另口腔衛生習慣不良，以及沒有刷牙就直接上床睡覺，都是誘發蛀牙的罪魁禍首之一。

養成良好的健康行為是維持身體健康的重要方法。大致上來說6~12歲恆牙會陸續長出，牙齒的重要性除了咀嚼食物、還攸關了發音及美觀。正確的潔牙習慣加上定期到牙科診所檢查口腔，除了可以早期發現口腔疾病，儘早矯治，，還可以獲得預防性口腔保健服務。

1. 課程目標



1. 教學流程分析

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 單元主題 | 單元活動與時間 | 生活技能 |
| 牙齒守護隊（40\*3） | 認識我的牙齒(40\*1) | 自我覺察 |
| 牙線使用我最棒(40\*1) | 批判思考 |
| 護牙一家人(40\*1) | 目標設定 |

五、教學單元目標：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **單元名稱** | **教學性質** | **教學單元目標** | **分段能力指標** |
| **認識我的牙齒** | 自我覺察 | 1. 能覺察自己與同學牙齒的變化 2. 能發現台灣齲齒率問題 3. 能覺察自己的口腔保健習慣 | 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。  1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 |
| 牙線使用我最棒 | 批判思考 | 1. 能釐清口腔保建迷思概念 2. 省思自己的口腔保健習慣 3. 建立正確口腔保健觀念與習慣 | 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。  6-2-5 了解並培養健全的生活態度。 |
| 護牙一家人 | 目標設定 | 1. 能檢視自己的口腔保健習慣 2. 能設定行為改變目標 | 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。  7-2-5 調查、分析生活週遭環境問題與人體健康的關係。 |

**參、教學內容與計畫**

**一、單元活動一：**認識我的牙齒**（一節40分鐘）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 單元活動 | 能力  指標 | 活動內容 | 學生先備能力 | 教師教學策略 | 教學  資源 | 教學  評量 |
| 認識我的牙齒 | 1-2-3 | (一)牙齒立正站好  (二)牙齒追追追 | 1.資料蒐集能力  2.觀察力  3.蒐集能力  4.想像力 | 1.引導與啟發  2. 討論與發表  3. 統整與歸納 | 單槍投影機、電腦、教學投影片  、「寶貝牙齒」學習單 | 1.討論評量  2.發表評量  3.態度評量  4.資料蒐集 |

教學活動過程

|  |
| --- |
| **（一）牙齒立正站好 15分鐘** |

1. 引起動機
2. 教師播放「30秒看完三個月牙齒矯正變化過程」影片。https://www.youtube.com/watch?v=ybmZoYhFgTM
3. 詢問學生看完影片有何發現
4. 請學生說說為何要牙齒矯正
5. 牙齒咬合不正的影響
6. 配合課本78頁，教師說明牙齒咬合不正的影響

.咀嚼功能不良，食物嚼不碎，可能造成消化功能異常

.發音異常，或者講話漏風、口齒不清

.容易堆積食物，造成蛀牙及牙周病的發生

.齒列擁擠、凌亂，造成生活上的困擾(臉型不美觀)

1. 教師強調7～11歲是換牙階段，也是牙齒矯正的關鍵期。如果有咬合不正的問題，要儘早請教專業牙科醫師。

|  |
| --- |
| **（二）牙齒追追追 25分鐘** |

1. 認識牙齒的種類與功能
2. 請學生對著鏡子觀察自己的牙齒，並回答問題
3. 數數看，一共有幾顆牙齒?
4. 有幾顆乳齒？幾顆恆齒？
5. 牙齒有哪幾種不同的形狀?
6. 它們的名稱是什麼?
7. 不同種類的牙齒，有什麼不同的功能?
8. 教師統整：
9. 嬰兒期長出的牙齒稱為「乳齒」，有20顆，大約七歲開始脫落
10. 脫落後新長的牙齒稱為「恆齒」，約有28~32顆，12歲左右長滿28顆
11. 7~11歲是換牙階段，也是牙齒矯正的關鍵期
12. 乳齒、恆齒都很重要，要好好的保護和愛惜
13. 完成學習單「寶貝我的牙齒」

 **(三) 活動歷程**



**(四) 學生學習表現**

1.學生普遍了解牙齒矯正的影響

學生雖然知道牙齒咬合不正的影響，但大多數對矯正並沒太多意見，若有需要

矯正，主要決定權是家長。

2.學生對用鏡子觀察自身牙齒興趣極高

不論是課堂中還是完成學習單時，學生在用鏡子檢視自身牙齒的過程極為專

注，很在乎自身牙齒的狀況。

3.學生大致了解牙齒的種類與功能

在牙齒種類、形狀、功能的問答過程中，大致了解牙齒的種類與功能，但有些

學生急於發表，只重視分散的回答，少有全部的統整概念。

**(五)教學省思**

1.可請有做牙齒矯正的同學分享

學生了解牙齒矯正的重要性，但礙於決定權在家長，有時反而錯過關鍵期。可

以請正在矯正牙齒的同學分享矯正牙齒的原因、過程、醫生的交代、優缺

點…，或者請學生互相分享聽過矯正牙齒的例子，讓學生有進一步探索的興

趣。

2.動畫較文字更能引起學生的注意

學生在欣賞影片時，會十分專注；在牙齒的種類、功能統整時，容易你一句我

一句的討論。

**二、單元活動二：牙線使用我最棒（一節40分鐘）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 單元活動 | 能力  指標 | 活動內容 | 學生先備能力 | 教師教學策略 | 教學  資源 | 教學  評量 |
| 牙線使用我最棒 |  | (一)潔牙工具對對碰  (二)牙線達人 | 1.理解力  2.觀察力  3.實踐力 | 1.引導與啟發  2.討論與發表  3.統整與歸納 | 單槍投影機電腦  教學影片  牙齒模型 | 1.討論評量  2.發表評量  3.實際操作 |

教學活動過程

|  |
| --- |
| **（一）潔牙工具對對碰 5分鐘** |

1.引起動機

潔牙工具對對碰活動：製作潔牙工具圖片，張貼於黑板，學生上台記憶翻牌，兩兩一對即可得1分，讓學生快速記憶潔牙工具。

|  |
| --- |
| **（二）牙線達人 35分鐘** |

1. 請學生利用鏡子觀察自己的牙齒是否有食物殘渣，並互相觀察鄰座學生的牙齒是否有食物殘渣。
2. 以牙齒模型顯示牙齒食物殘渣留在齒縫的狀況
3. 檢視自己牙齒健康狀況

4.示範清潔牙縫的方法:

(1)教師說明使用牙線的方法，展示牙線並量取適當長度，兩手繃緊牙線，利用

牙齒模型示範刮淨牙齒鄰接面的手勢和步驟。

(2)雙手洗乾淨，取約和手臂等長的牙線

(3)牙線兩端各在兩手中指繞兩三圈固定，兩手拇指相碰，食指伸直，其他三指

握拳，牙線是繃緊的。

(4)將牙線翻轉過來，以左手拇指和右手食指控制牙線，使兩指間牙線間隔1公

分。

(5)順著牙縫上下清除兩個鄰接面，直到聽到「嘎吱」聲，表示清潔乾淨了。

(6)一手鬆一圈，另一手收一圈，手中維持乾淨牙線。

(7)每個牙縫都清除乾淨後，要漱口、洗手。

5.統整活動

(1)由學生自由提問，並提醒學生下次上課前繳交護牙行動力活動學習單。

(2)家長在回饋單上寫下孩子在家中學習牙線使用的想法。

**(三)活動歷程**



**(四)學生學習表現**

◎學生對於牙線使用對護牙的助益迷思概念

如:牙線操作非常困難、牙線使用會傷害牙齦、規律使用牙線的學生人數少。

**(五)教學省思**

1. 以對對碰遊戲引起學生學習動機，能讓學生立刻對潔牙工具有所認識
2. 本單元以對對碰遊戲引起學生學習動機，因記憶翻牌可以提高專注力，再加上遊戲刺激有趣，學生學習動機較高。
3. 學生自我覺察對於自己口腔健康程度及提升口腔清潔技能學習成效
4. 在遊戲之後，再利用影片方式教導牙線使用的步驟概念，完成牙線使用密技影片教學後，請學生按照步驟一步一步學習，可強化學習成效。

**三、單元活動三：護牙行動力（一節40分鐘）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 單元活動 | 能力  指標 | 活動內容 | 學生先備能力 | 教師教學策略 | 教學  資源 | 教學  評量 |
| 護牙一家人 | 1-2-3 | (一)護牙一家人  (二)護牙我最棒 | 1.操作能力  2.觀察力  3.講解能力  4.示範力 | 1.學習指導  2.討論與發表  3. 統整與歸納 | 單槍投影機  電腦  教學投影片  學習單 | 1.討論評量  2.發表評量 |

教學活動過程

|  |
| --- |
| **（一）護牙一家人 10分鐘** |

1.引起動機

(1)在家觀察家人的口腔健康

(2)學生分享家人口腔健康及衛生狀況

|  |
| --- |
| **（二）護牙我最棒 30分鐘** |

1. 小組運用上節課的護牙活動學習單，小組分享與在家中教導家人使用牙線的心得。
2. 小組分享彼此學習單
3. 統整與總結

(1)老師將學習單回收，大致瀏覽後先針對部分內容作修正和引導。

(2)請學生分享在回饋單上記錄活動的狀況。

**(三)活動歷程**

**(四)學生學習表現**

* 1. 學生樂於和家人分享在校習得的護牙技能學生將在學校學到的護牙技能，除了多練習強化能力外，也把此項能力教導家人。
  2. 牙線使用的能力護牙需持續進行一周，牙線使用只要多練習並不困難，但在家中要持續落實部分，就必須家人一起互相提醒。

**(五)教學省思**

1.設計與他人合作的學習單能促進學生與家人互動

護牙行動的完成必需在家人協助認證下執行，因此增加了與家人互動機會，學

生也能做知識的傳遞者，讓全家口腔更健康。

2.以鼓勵學生利用網路資源學習

網路資源如果能善加利用，學生可以獲得相關知識性的學習，讓學生養成透過

篩選網路資源達到主動學習的好習慣。

3. 口腔衛生教育的落實

在健康課程中，口腔教育在二年級要習得正確潔牙技能，四年級則要學會牙線

使用，配合學校定期抽測以試劑檢測牙齒清潔程度再輔以定期口腔檢查，對於

口腔保健的策略更能落實，降低齲齒率。

【附錄四】

**苗栗縣建中國小公開觀課紀錄表(教學者填寫)**

觀課單元：用心潔牙 健康無瑕 授課教師：何淑禎 觀課班級：六年乙班

授課內容：牙齒健康的絕招 觀課日期：108.10.25 觀課者：台中教育大學

教育系學生

|  |  |
| --- | --- |
| 觀課與議課後，教學者的省思 | 1.學生學習情形：  (1)學生能依據健康紀錄表檢視自己牙齒的健康情形。  (2)學生能小組合作完成老師交付任務  (3)學生能從自己的齟齒狀況覺察到自身對於潔牙工作的具體落實與  否，也能了解牙齒保健的重要  2.學生尚可成長和改進的空間：  (1)部分學生無法掌握刷牙技巧，無法有效減少牙菌斑。  (2)學生對於蛀牙的形成原因仍停留於未刷牙所造成，忽略了正確潔牙  的重要。  3.課程與教學上的省思：   1. 本校致力於健康促進工作的推動已多年，雖然潔牙技巧應於低年級   教授，然而從本節課堂學生的反應看來，學生正確潔牙技巧仍有待  加強。   1. 牙菌斑檢測劑是檢視孩子是否落實潔牙工作的好工具，可以多加運   用。 |

【附錄五】

苗栗縣三義鄉建中國民小學推動口腔保健家長問卷

以下問題煩請家長填寫，感謝您的協助~

1. 孩子在家是否已經睡前主動刷牙呢？□大部分是 □偶爾忘記 □常常忘記需

人提醒。

2. 孩子在家是否已經三餐飯後主動刷牙呢？□大部分是 □偶爾忘記 □常常忘

記需人提醒。

3. 孩子在家刷牙時間是否有拉長為 3~5分鐘？□大部分是 □偶爾忘記 □常常

忘記需人提醒。

4. 孩子在家是否會主動使用牙線潔牙？□大部分是 □偶爾忘記 □常常忘記需

人提醒。

5. 孩子假日是否有減少吃零食的次數？□大部分做到 □有減少但偶爾會吃 □

常常食用零食

6. 有關口腔保健，你覺得孩子在哪些的態度或技能進步最多？□餐後睡前潔牙

概念 □吃零食次數減少 □會均衡飲食多喝水 □會主動使用牙線 □會主動

徹底刷牙

\*\*\*~ 感謝您的填寫，有您的協助，是我們推動口腔保健最好的動力 ~\*\*\*

【附錄六】

苗栗縣三義鄉建中國民小學推動口腔保健教師問卷

以下問題煩請老師填寫，感謝您的協助~

1. 貴班的孩子在校是否會午餐後主動刷牙呢？□大部分是 □1~3 人以下偶爾

忘記 □5 人以上常常忘記需人提醒

2. 貴班的孩子是否認為早餐後刷牙比起床刷牙重要？□完全認同 □大部分認

同 □不太認同

3. 貴班的孩子在校刷牙時間是否有拉長為 3~5 分鐘？□大部分是 □1~3 人以

下偶爾忘記 □5 人以上常常忘記需人提醒

4. 貴班的孩子在校是否會主動使用牙線潔牙？□大部分是 □1~3人以下偶爾忘

記□5人以上常常忘記需人提醒

5. 貴班的孩子在校是否有減少吃零食的次數？□大部分做到 □1~3人以下偶爾

會吃 □5人以上常常忘記需人提醒

6. 貴班的孩子在校刷牙態度是否有較 3 週之前主動積極？□進步很多 □偶爾

做到 □常常忘記需人提醒

7.有關口腔保健，你覺得貴班的孩子在哪些的態度或技能仍需加強？□餐後潔牙

概念□吃零食次數 □均衡飲食多喝水概念 □使用牙線技巧 □刷牙技巧

\*\*\*~ 謝謝您的填寫，您的協助，是我們推動口腔保健最好的動力 ~\*\*\*