

教育部國民及學前教育署
111學年度健康促進學校輔導計畫
「前後測成效評價」成果報告

國小學童口腔保健正向心理健康介入教學成效分析
~不刷不口、禍蟲齒入~

研究機構：臺南市立裕文國小

研究人員：黃瓊慧護理師、陳彥宏校長

葉怡安主任

中華民國 112年 03 月 30 日



「前測與後測成效評價」策略與成效摘要表

研究對象	例：四年級六個班		人數	例：165人(男：82女：83人)						
執行策略摘要	<p>一、學校衛生政策</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 成立校內學生口腔保健推動小組 2. 邀請家長參與口腔保健親職講座 3. 辦理教師口腔保健的研習，邀請地方牙科醫生至校演講 3. 成立學童口腔保健家長義工組織 <p>二、物質環境</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每班提供牙刷、2個漱口杯、鏡子、牙線、潔牙用具籃擺放工具 2. 協助教育局拍攝督導式潔牙影片，供全市觀摩與教學 3. 設置專欄，張貼貝氏刷牙步驟、口腔保健宣導資料 <p>三、社會環境</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生貝氏刷牙法教學 2. 校內口腔保健畫畫比賽、書法比賽 3. 培訓各班潔牙天使 <p>四、健康技能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健體老師將貝氏刷牙法融入課程教學 2. 護理師入班潔牙教學 3. 師長帶頭進行餐後潔牙工作 4. 結合課程營造口腔保健之生活習慣 5. 中午餐後撥放潔牙歌並餐後潔牙、每週二使用含氟漱口水並紀錄 <p>五、社區關係</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口腔保健議題中心學校，辦理校群學校工作坊，教師參加增能研習 2. 持續與家長及裕文牙科診所結盟辦理、提供低收入戶憑單免費就醫矯治 3. 台南市牙醫師公會派牙醫師到校宣導口腔保健親職教育活動。 <p>六、健康服務</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用潔牙統計表，結合導師與家長的力量，建構全面性的防護網 2. 牙齒健康檢查及齲齒通知矯治追蹤 3. 利用校網宣導窩溝封填的重要性，並鼓勵家長帶孩子去牙醫診所施作 <p>七、正向心理</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期全校牙齒檢查，健康者頒發獎狀及獎品 2. 自製口腔繪本大書、促進人際關係健康倡議 3. 口腔保健自信健康情緒、建立人際關係與健康倡導 									
量性分析成效重點摘要：信、效度分析、成對樣本 T 檢定、二因子混和設計變數分析										
研究工具：1. 口腔保健議題問卷 2. 學生學習單 3. 口腔潔牙紀錄表 4. 家長問卷 5. 老師問卷							前後測時距：六月			
變項名稱	組別	性別	前測		後測		t 值	P 值	結果簡述	備註
認知	實驗組	男生	75.268	14.435	84.675	16.836	4.285	***	實驗組男生、在授課前與授課後 前測-後測 有顯著差異。	成對樣本 T 檢定
		女生	81.765	15.795	88.423	17.010	4.013	***		
	對照	男生	74.734	13.234	77.081	13.466	1.524		對照組女生 前測-後測 有顯著差異。	
		女生	75.426	12.732	78.645	13.769	2.713	*		

態 度	實 驗 組	男生	70.489	12.011	75.742	12.011	3.012	***	實驗組男生、女生在授課前與授課後前測-後測有顯著差異。 對照組女生前測-後測有顯著差異。	成對樣本 T 檢定
		女生	73.203	12.212	79.954	12.212	3.652	***		
	對 照 組	男生	79.872	13.756	77.009	13.756	-0.125			
		女生	77.028	13.401	78.954	13.401	1.642			
行 為	實 驗 組	男生	79.872	13.756	81.825	15.234	1.953		實驗組女生在授課前與授課後前測-後測有顯著差異。 對照組女生前測-後測有顯著差異。	成對樣本 T 檢定
		女生	77.009	13.011	82.624	15.981	5.615	***		
	對 照 組	男生	73.203	12.212	74.735	12.044	1.532			
		女生	77.009	13.011	78.954	13.542	2.863	**		
自 我 效 能	實 驗 組	男生	78.234	13.561	81.825	15.234	2.814	*	實驗組男生、女生在授課前與授課後前測-後測有顯著差異	成對樣本 T 檢定
		女生	82.624	15.981	87.241	16.345	3.512	**		
	對 照 組	男生	77.089	13.467	74.735	12.687	-1.615			
		女生	86.125	16.215	85.236	16.013	0.987			
變項名稱		對象	前測		後測		增減	排序	結果簡述	備註
正 向 心 理 健 康 口 保 健 腔	第一題	四年級學生	74.7		80.1		5.4	1	四年級學生前測-後測有顯著差異	前後測描述型分析
	第二題	四年級學生	60.4		65.2		4.8	2		
牙 菌 斑 測 試	組別		前測第一次通過		後測第一次通過		增減		實驗組、對照組牙菌斑測試均增加， 實驗組>對照組	
	實驗組		34		48		+14			
	對照組		31		31		0			
質性分析成效摘要（若無則不需填寫）										
測驗工具：學生學習單、家長問卷、老師問卷										
成效：1.學生的貝氏刷牙法有進步，餐後與睡前會記得潔牙。										

- 2.家長認為孩子能養成餐後與睡前潔牙，並且護理師均能入班教導貝氏刷牙法與含氟漱口水正確方式值得讚許。
- 3.在口腔保健教學過程中，學生口腔保健認知增長、潔牙態度正向、潔牙技能提升、正確使用牙線，讓學生養成良好習慣，養成學生可以著走的技能與好習慣。

-健康促進學校口腔保健行動研究方案-

國小學童口腔保健正向心理健康介入教學成效分析

~不刷不口、禍蟲口入~

黃瓊慧¹、陳彥宏²、葉怡安³

¹臺南市裕文國小黃瓊慧護理師

²臺南市裕文國小陳彥宏校長

³臺南市裕文國小葉怡安主任

摘要

本研究主要透過實施口腔保健課程教學，以探析國小學童口腔保健課程教學對其行為之影響。本研究以國小四年級學童為研究對象，三班實驗組、三班對照組，採『準實驗前測—後測設計』，共 165 人。

本研究之實驗組接受四週教學，每週一小時合計共四小時的『口腔保健課程 333 教學』、『督導式潔牙』；對照組則不接受課程教學，量表資料則進行口腔保健認知測驗、態度、行為、自我效能與正向心理的成對樣本 T 檢定、牙菌斑檢測試驗。本研究透過文獻理論探討與架構，經實證分析後發現：顯示實驗組經由『口腔保健課程 333 教學』介入教學後比對照組未經『口腔保健課程 333 教學』，其口腔保健認知、態度、行為、自我技能均有明顯進步；本研究依述研究結論及過程中所獲得的經驗，針對學生、學校、家長與後續研究者提出相關建議如下：

- 1.學生方面:應從小建立良好的口腔衛生習慣，養成餐後潔牙的好習慣。
- 2.學校方面:將口腔保健 333 融入課程教學，從小養成餐後潔牙帶著走的良好技能
- 3.家長方面:應配合學校每月聯絡簿潔牙月報表，負責督促學生在家中的餐後潔牙與睡前潔牙，並定期每半年至牙科進行口腔檢查。
- 4.透過融入課程教學，將口腔保健教育:生活化、全面化、統整化、多樣化、情境化、協同化；讓學生口腔衛生習慣從小紮根，也才能降低齲齒率，達到健康的人生!

關鍵字：口腔保健、督導式潔牙、正向心理、成對樣本 T 檢定、

目錄

第一章 前言	1
第一節 現況分析	2
第二節 需求評估	2
第三節 文獻探討	4
壹 督導式潔牙	4
貳 素養導向	5
參 正向心理健康	5
肆 口腔保健的介入策略	6
第二章 計畫目的	6
第一節 口腔保健計畫	6
第二節 研究目的與假設	13
第三章 實施方法與策略	14
第一節 研究對象	14
第二節 研究工具	14
第三節 研究架構	15
第四節 研究設計	15
第五節 介入實施策略與方法	16
第四章 研究結果討論及結論	21
第一節 實驗組學生及對照組學生資料分析	21
第二節 學童口腔保健問卷結果分析	22
壹 不同組別在口腔保健知識之前測-後測描述型分析	22
貳 不同組別、性別在口腔保健知識之前測-後測成對樣本 t 考驗分析	23
參 不同組別、性別在口腔保健態度之前測-後測成對樣本 t 考驗分析	24
肆 不同組別、性別在口腔保健行為之前測-後測成對樣本 t 考驗分析	24
伍 不同組別、性別在口腔保健自我效能之前測-後測成對樣本 t 考驗分析	25
陸 不同組別在正向心理健康口腔保健之前測-後測描述型分析	26
柒 牙菌斑顯示劑前後測差異分析	26
捌 質性研究	28

第五章 研究建議.....	31
參考文獻.....	32
中文文獻.....	32
英文文獻.....	33
附錄	
附錄一、臺南市 111 學年度健康促進學校口腔保健議題問卷.....	34
附錄二、口腔保健行動研究學校教學活動設計.....	41
附錄三、牙齒洗澎澎學習單.....	48
附錄四、氟!幫助你.....	49
附錄五、家長問卷、老師問卷.....	51
照片花絮.....	52

第一章 前言

2016年開始，英國公共衛生局開始推行督導式潔牙。在老師、家長或照護者的督導下，孩子配合使用含氟濃度 1000ppm 以上的牙膏潔牙，減少漱口的次數，已被證實能有效預防齲齒的發生。在新冠狀肺炎疫情之下，推廣在校園和家庭的督導式潔牙，希望可以避免學童在校傳染的機率，也能讓孩子在督導之下確實的做好口腔衛生清潔。(中華民國牙醫師公會全國聯合會，2021)。黃耀慧醫師指出，如果本身已有牙周病又確診新冠肺炎的話，死亡率會較一般人高出 8 倍、住院須使用呼吸器的比率為 6 倍，轉送加護病房的機率也高出 3.5 倍，因此疫情期間更需注意口腔照護。(健康 <https://heho.com.tw/archives/210733>，2022)。

「督導式潔牙」：在老師的督導下，學生坐在教室的座位上潔牙，利用隔板，不僅可以減少潔牙漱口時造成的飛沫接觸，老師也能更確實地瞭解學童有無落實潔牙動作。臺南市國中小學學生齲齒率 25.51% 低於全國平均值 31.33%，口腔健康直接影響學習、生活品質與身心發展，而每日 2 次的餐後潔牙與睡前潔牙更是口腔保健的基本功。臺南市教育局表示，疫情影響學校日常生活，但是餐後潔牙工作仍不能偏廢，希望藉由推廣督導式潔牙法，不僅能保障學童用餐的安全，也能維持孩子口腔保健的好習慣。教學影片由南市牙醫師公會理事長王俊凱入鏡，以專業角度宣導疫情下如何維持學生餐後潔牙習慣及落實口腔衛生，並由榮獲口腔保健績優學校評選全國特優的裕文國小(本校)協助錄製，推廣各校宣導。(臺南市教育局自由健康網，2021)

我國 12 歲學童恆齒齲齒經驗指數平均值，由 2000 年的 3.31 顆，至 2006 年的 2.58 顆，2012 年的 2.50 顆，而在 2020 年則進一步下降為 2.01 顆。雖呈現持續下降趨勢，然而與世界衛生組織公告 2011 年全球 12 歲學童 DMFT index 之加權後平均值為 1.67 顆相較之下仍然偏高 (衛生福利部國民健康署，2022)。教育部近年來致力推動含氟漱口水、貝式刷牙法及校牙醫、牙齒塗氟、齒溝封填等策略，無一不期待促進學童口腔健康。近幾年來，由於疫情嚴峻，教育部及許多學者專家，都開始重視如何在疫情下口腔保健如何推行這個問題，並積極的投入相關研究，推行口腔保健衛教工作，讓兒童也漸漸養成餐後潔牙之良好習慣。本章節共分成三小節來描述。第一節現況分析、第二節需求評估、第三節文獻探討。

第一節 現況分析

本校位於臺南市東區，是一所大型學校，長期推動口腔衛生保健，成效非凡，今年 111 學年度一年級新生齲齒率 7.5%(男生 4.4%、女生 11.59%)、四年級 7.1%(男生 7.41%、女生 6.82%)。然而學區內之家長大部分屬於白領階層，社經地位很高，近年來社會變遷快速，社區家長大都為雙薪家庭，多數忙於工作，學生健康問題、健康知識觀念更有待建立，以深化學童飲食正確習慣與營養均衡攝取及正確口腔保健習慣；為增進學校師生產生健康行為，建立健康生活型態增進提升生活品質，因此擬訂計畫，舉辦健康相關口腔保健教學及活動，以促進全校教職員工生健康生活之落實。

第二節 需求評估

一、 學生齲齒罹患率偏高

表一顯示本校的齲齒不良率107學年度一、四年級(28.49%)高於全國率(21.50%)，低於臺南市(33.77%)。108學年度一、四年級(46.53%)高於全國率(39.09%)，高於臺南市(32.13%)低於全國率。109學年度一、四年級(38.40%)高於全國率(45.50%)，高於臺南市(30.77%)。110學年度一、四年級(29.92%)高於全國率(29.39%)，高於臺南市(27.28%)。111學年度一、四年級(7.27%)低於全國率(29.39%)，高於臺南市(27.28%)。從107、108、109、110學年度顯示本校齲齒是非常嚴重的疾病之一。

表一：107-111學年度國小學生齲齒不良率 (單位:%)

學年度 縣市別	107	108	109	110	111
全國	21.50%	39.09%	35.50%	29.39%	Data 未出
臺南市	33.77%	32.13%	30.77%	27.28%	Data 未出
裕文國小	28.49%	46.53%	38.40%	29.92%	7.27%
	較高	較高	較高	較高	無法比較

表四顯示本校的齲齒不良複檢率 107 學年度一年級(75.0%)低於全國率(92.30%)，低於臺南市(91.74%)、四年級(87.50%)低於全國率(91.33%)，低於臺南市(89.70%)。108 學年度一年級(100.00%)高於全國率(89.45%)，高於臺南市(92.91%)、四年級(98.48%)高於全國率(87.27%)，高於臺南市(88.40%)。109 學年度一年級(96.59%)高於全國率(88.71%)，高於臺南市(94.94%)、四年級(100.00%)高於全國率(86.11%)，高於臺南市(93.12%)。110 學年度一年級(100.00%)高於全國率(87.81%)，高於臺南市(95.03%)、四年級(98.81%)高於全國率(85.59%)，高於臺南市(93.57%)。111 學年度一年級(100.00%)高於全國率(87.81%)，高於臺南市(95.03%)、四年級(100.00%)高於全國率(85.59%)，高於臺南市(93.57%)顯示本校齲齒不良複檢率是非常好的。

表三：107-111 學年度國小學生齲齒不良複檢率 (單位:%)

學年 縣市別	107		108		109		110		111	
	一年級	四年級	一年級	四年級	一年級	四年級	一年級	四年級	一年級	四年級
全國	92.30%	91.33%	89.45%	87.27%	88.71%	86.11%	87.75%	85.59%		
臺南市	91.74%	89.70%	92.91%	88.40%	94.94%	93.12%	95.03%	93.57%		
裕文國小	75.00%	87.50%	100.00%	98.48%	96.59%	100.00%	100.00%	98.81%	100.00%	100.00%

二、 推動本校口腔保健SWOT分析

分析項目	優勢 S	劣勢 W	轉機 O	限制 T
學校 衛生 政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每週行政會議，各處室探討問題都能有縱、橫向溝通機會。 2. 學校團隊及家長會和志工團成員皆能支持學校推出衛生計畫，並協助辦理學校健康促進活動。 3. 學校健康促進委員會能負責健康促進計畫的制定與推動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部分級任教師仍要兼辦行政工作業務。 2. 教師雖多數能配合健康促進活動計畫之推行，但僅止於配合之程度，較少能主動提出建言。 3. 大多數偏重知識性教學而少技能性教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱心或認同健康促進計畫之同仁或家長發展夥伴關係。 2. 結合社區牙醫診所，提升口腔保健效果。 3. 聘請牙醫生為校牙醫。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師對健康促進活動，因課業上壓力與進度會顯得心有餘而力不足。 2. 組織、制度及資源尚待整合。
健康 服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校長和學校團隊皆非常重視健康服務計畫之推動。 2. 學生紀律佳，對於推行之健康活動皆能配合執行。 3. 校護與學童關係良好，學童學習意願尚高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 社區能提供之醫療資源非常有限。 2. 多數家長均有預防疾病之觀念無健康生活和活型態之理念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用多樣化衛生教育活動和把握各種家長聚會場合宣導各種健康知識。 2. 多元活動，提高學生參與動機。 3. 增加學童自我照顧能力之策略。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大部份家長忽略健康重要性，注重智育學業成績。
健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師具有專業教學知能，能為健康促進計畫之顧問。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活技能教學方式尚未普及化。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 積極參與教務處課程開發，結合教師規畫口腔 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師非衛生教育專業人員，在落實上有困難，護理師入

教育 課程 及 活動	2. 健康課程每年級都列入口腔保健課程。 3. 教師教學認真且多元，學生知能，不為堪慮。		保健活動於各領域課程。 2. 教師能積極參與有關生活技能之授課之研習。	教導貝氏刷牙法與牙線使用。
學校 物質 環境	1. 每間教室均有牙刷、杯子置物處。 2. 111 學度入學新生齦齒率低於全國平均值。	1 低年級學童午餐用餐速度慢，趕不上潔牙時間。 2. 雖然本校大門設有警衛室，但另有兩側門，造成安全管理有漏洞。	1. 為健康促進績優學校，期待爭取更多經費改善校園硬體設備，提供全校師生一個舒適安全的校園環境。 2. 學校日家長參與率高，利用每學期舉辦的學校日向家長宣導衛教。	1. 孩子於安親、課輔活動回家後，親子互動的時間不足，家長沒有足夠時間教導孩子正確的保健知識、及行為。 2. 學校周圍有商店、飲品店林立，對學童造成誘惑力且購買便利。
學校 社會 環境	1. 學校推動中午潔牙已形成風氣。 2. 結合餐後衛生教育帶入相關保健知識。 3. 本校持續推行口腔衛生保健工作。	1. 部份家長對學童潔牙用具及潔牙的要求無法完全落實。	1. 班級教師願意自行輔導自班學生。	1. 部分家長本身無口腔衛生的觀念及習慣。
學校 社區 關係 與 合作	1. 東區內有一衛生所，居民就醫以位於市區內的臺南市立醫院、成大醫院為主。 2. 家長會非常尊重學校辦學及專業自主權。 3. 志工媽媽們能接受號召加入健康促進活動並提供人力支援。 4. 東區衛生所願意配合支持相關活動。 5. 結合學校附近牙醫診所。	1. 放學後本校大部分學童會參加安親班、課後才藝班及課輔班，學童自備點心但幾乎不會另備一套潔牙用具帶去課後教室使用。 2. 班級家長會組織運作功能有加強空間。	1. 藉由家長會協助辦理各項活動。 2. 結合社區資源，充實學校人力、物力不足。 3. 利用親師座談或新生座談會宣導年度健康促進計畫活動，請家長共同參與並協助孩子建立健康行為。	1. 家長來參與活動均是固定幾位人，而會來參與的家長一般都是較能重視孩子健康行為之建立，反而健康行為較不良兒童的家長都未出現。 2. 有些家長參與校務意願高，惟時間無法配合。

第三節 文獻探討

壹、督導式潔牙

自從 2019 年底到 2020 年初，新冠肺炎疫情首先在武漢市大爆發。由於中共當局向全世界隱瞞了新冠肺炎疫情的真實情況，導致新冠肺炎疫情從 2020 年 3 月開始在全世界大流行，一直流行至今。在新冠肺炎肆虐下，學生的口腔衛生保健也需要兼顧，因此衛福部結合牙醫師公會發展出「校園防疫督導式潔牙」：學生準備防疫用具(2 個牙杯、牙刷、含氟濃度 1000ppm 以上的牙膏)、隔板，在老師的督導下，學生坐在教室的座位上潔牙，不僅可以減少潔牙漱口時造成的飛沫接觸，老師也能更確實地瞭解學童有無落實潔牙動作。在 COVID-19 疫情之下，校園防疫除了口罩外，用餐時在座位上放隔板，但是如何在座位隔板內做餐後督導式潔牙和使用含氟漱口水，潔牙後學童如何整理清潔才不會造成飛沫接觸。在老師、家長或照護者的督導下，孩子配合使用含氟濃度 1000ppm 以上的

牙膏潔牙，減少漱口的次數，已被證實能有效預防齲齒的發生。在新冠狀肺炎疫情之下，推廣校園防疫督導式潔牙，希望可以避免學童在校傳染的機率，也能讓孩子在督導之下確實的做好口腔衛生清潔。

貳、素養導向

十二年國教新課綱強調「素養導向」，何謂素養？隨著12年國教新制開跑、108課綱上路，教學將更著重於「素養導向」教學。不過，何謂素養？在教育部發布的《十二年基本教育課程綱要總綱》上，核心素養的定義是：「指一個人為了適應現在的生活及面對未來挑戰時，所應當具備的知識、能力與態度。」透過素養評量培養解決問題的能力。「核心素養」是指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。學校增進學生健康素養相關技能，包括：能理解健康促進與疾病預防的概念；能分析家庭、同儕、科技等對健康行為影響；展現獲取健康促進訊息與服務的能力；展現運用人際溝通技能的能力來增進健康與降低健康風險；運用作決定技能的能力來增進健康；運用目標設定的技能的能力來增進健康；實踐健康行為與避免健康風險能力；學生展現倡議個人、家庭與社區健康的能力（張鳳琴，2021）。

參、正向心理健康

促進學生正向心理健康有兩種方式，一種著重解決學生的心理問題，而另一種為強化幸福感與增進學生功能運作的環境因素；其中第二種方式是在強化學生的正向心理健康。（加拿大全國學校衛生聯合組織）。美、加和澳大利亞等國家學校積極推動正向心理健康促進相關政策與教學活動，其課題包含人際與情緒學習、情感素養、情緒商數、復原力、生活技能、品格教育(Aggletonet al., 2010)

將學校作為促進正向心理健康的場域，可根據《渥太華健康促進憲章》的指導原則，以及世界衛生組織(1998)的「健康促進學校計畫」，動員整個學校促進學生心理健康。因此臺灣健康促進學校計畫主持人衛教系主任張鳳琴將成效特別歸功於專家學者與實務教學，在108至109學年度以「素養導向健康促進」為題的計畫有顯著成效，如今110至111學年度將以「健康幸福校園」為目標推動，透過正向心理健康促進，含括五正（正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就）、四樂（樂動、樂活、樂食、樂眠），期盼健全學生身心健康發展。（張鳳琴，2021）

肆、口腔保健的介入策略

在臺灣國小學童主要的口腔健康問題亦是齲齒。衛生福利部心理及口腔衛生司(2015)公布臺灣口腔保健現況資料顯示：台灣2006年兒童及青少年口腔狀況調查結果顯示與WHO訂定2010年5歲兒童90%以上沒有齲齒(即我國2011年5歲兒童齲齒盛行率為79.32%，換言之，20.68%的兒童沒有齲齒)及12歲兒童DMFT index(乳齒齲蝕指數)小於2顆之目標仍有差距。另外一項數據顯示，臺灣與其他先進國家12歲兒童的恆齒齲蝕指數相較，我國2.58顆高於韓國的2.2顆、日本的1.7顆、美國的1.19顆、新加坡的1.0顆、香港與荷蘭的0.8顆(WHO Oral Health Country/Area Profile Programme；引自衛生福利部心理及口腔衛生司，2015)。其中我國12歲學童恆齒齲蝕指數平均值，由2000年的3.31顆，至2006年的2.58顆，2012年的2.50顆，而在2020年則進一步下降為2.01顆。雖呈現持續下降趨勢，然而與世界衛生組織公告2011年全球12歲學童DMFT index之加權後平均值為1.67顆相較之下仍然偏高(衛生福利部國民健康署，2022)。校園需努力積極推展口腔保健工作，透過實施素養導向教學，有助於學習及力行實踐，對學生建立健康素養及生活技能。國人必須更努力從小做好口腔保健工作，而國小階段正是可以積極推展與養成良好口腔衛生習慣的重要階段。

綜合以上所述，從學校發展課程教學及相關的介入活動，再配合家長共同監督學童在家餐後潔牙、睡前潔牙的重要性，將能有效預防學童齲齒。因此，本研究之主要目的在於探討研究對象在口腔保健多元策略介入後，在國小四年級學童口腔保健知識、態度、行為、自我效能與正向心理健康之成效，期冀以此研究結果提供國內實施口腔保健工作之參考。

第二章 計畫目的

本章旨根據裕文國小111學年度健康促進學校實施計畫，再擬定口腔保健實施計畫。此章節分成二小節，第一節為口腔保健計畫、第二節為研究目的與假設，並加以論述說明。

第一節 口腔保健計畫

壹、依據：

- 一、學校衛生法及教育部修正發布之「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」辦理。
- 二、學校衛生法施行細則。

三、教育部補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫。

四、臺南市111學年度健康促進學校實施計畫。

五、學生健康檢查實施辦法。

貳、目的：

一、培養學生正確的潔牙觀念，建立口腔保健的良好習慣。

二、促進親師生餐後潔牙，落實預防齲齒保健教育。

三、加強宣導並結合學校、家庭及社區共同推展口腔保健教育。

四、利用各項防治措施，促進學生的口腔保健，降低社會醫療成本。

五、幼稚園及國小一~六年級階段，應加強齒溝封填，以延緩學童齲齒發生。

六、早期發現齲齒不良，早期矯治，以維護學童的口腔衛生。

參.實施期間：每學期

肆、實施原則

一、生活化：口腔保健教育之實施應與學生生活教育相結合，從日常所知開始做起。

二、全面化：全體教職員工力行餐後潔牙守則，俾為學生表率，進而影響家長。

三、統整化：融入健體領域，兼顧正式課程與潛在課程統整，掌握隨機之效能。

四、多樣化：辦理口腔保健觀摩教學方式與內容多樣化，透過各類教學活動進行，臻至目標。

五、情境化：充實教學教材、媒體設備；加強教學環境佈置，俾發揮境教功能。

六、協同化：結合各機關團體資源，促進社區民眾積極參與，以增進辦理效果。

伍、執行進度：(如附表一，口腔保健教育執行進度表)

陸、建立學校組織：

一、組織名稱：臺南市裕文國民小學口腔保健教育執行進度推行委員會

二、目的：(一) 加強落實口腔保健教育，務期臻至推展目標。

(二) 定期召開會議，研討詳議年度配套計畫。

(三) 群策心力並協同推動口腔保健教育重要措施。

(四) 擴大參與多方溝通，形塑口腔保健教育願景。

三、口腔保健推行委員會組織成員：本校全體教職員工組成。(如附表二)

四、規劃任務：期至口腔保健教育目標，並致力於餐後潔牙之執行。

柒、經費來源：111 年健康促進學校經費

捌、預期效益：

一、能貫徹正常化教學，靈活運用課程統整，達成口腔保健教育目標。

二、能創造優質的生活教育，俾利餐後潔牙活動之推行，提昇學童愛護牙齒的意識。

三、結合學校、社區、家長及志工媽媽，共同推展口腔保健教育。

玖、附則：本計劃經校長核可後實施，修正時亦同。

附表一

臺南市裕文國民小學 111 年度口腔保健教育執行進度表

工作項目	內容說明	執行單位				執行進度	具體作法
		教務處	學務處	總務處	輔導處		
一 學生 口腔 保健 教學 活動 及餐 後潔 牙活 動	1-1 成立校內學生口腔保健推動組織，對象包含全校教職員工及家長	★	★	★	★	每學期	校長、單位主管、各學年主任、科任教師、家長及校牙醫共同組成推動口腔保健教育委員會
	1-2 將口腔保健教育及餐後潔牙活動納入學校校務計畫並訂定執行計畫	★	★	★	★	每學期	將實施內容具體納入學校行事曆，與校務運作密切配合
	1-3 每年至少舉辦一次教師及志工家長口腔保健教育及餐後潔牙講座(包含含氟漱口水)	★	★			每學期	1. 訂定口腔保健研習活動計畫 2. 展示口腔保健教育宣導資料、作品及活動成果

							3. 舉辦牙科診所參訪活動
	1-4 依學習領域擬教學計畫表將口腔保健教育及餐後潔牙活動融入教學活動中	★				每學期	1. 擬定實施計劃交由各學年會議討論後執行 2. 擬定健體老師協助各學年實施口腔保健教學活動
	1-5 學校提供足夠的口腔保健相關資訊，使學生了解口腔保健之重要性及如何做好口腔保健	★	★			每學期	1. 蒐集發展口腔保健教材媒體輔助教學 2. 教務處統一分類建檔，並提供各班教學使用
	1-6 護理人員與教師均能了解貝氏刷牙法、 督導式潔牙 的正確知識及技能	★	★			每學期	1. 利用校內本位進修研習、觀摩會，分享經驗及展示成果 2. 進行口腔保健教育之推展、研究及指導工作。
	1-7 貝氏刷牙法、牙線操作種子師資（健體領域教師）、志工及潔牙小天使培訓	★	★			每學期初	1. 進行口腔保健教育之推動、研究及指導工作 2. 組成潔牙小天使
二 學生 口腔 保健 及餐 後潔 牙實	2-1 導師餐後叮嚀提醒並 督導式潔牙 實施潔牙	★	★			每天	1. 組成潔牙小天使，隨時查核班級潔牙，登錄執行情形 2. 依實施計劃推廣口腔保健教育
	2-2 學生餐後潔牙會使用貝氏刷牙法及		★			每學期	1. 配合健康與體育課程，融入實施餐後潔牙活動

施環境	牙線操作（牙線操作四年級以上）						2. 獎勵認真執行潔牙學生，於週會公開表揚
	2-3 校內合作社禁賣有害牙齒健康食品				★	每天	1. 學校絕不販售食品類 2. 禁止邊走邊吃，落實學生餐後潔牙的良好習慣
	2-4 要求學生在家中餐後、睡前潔牙並提醒家長配合督導		★			每天	1. 配合家庭聯絡簿，養成學生自我檢視，培養潔牙的良好習慣 2. 透過班親會與新生家長座談會協請家長在家督導
	2-5 潔牙小天使平時是否積極幫忙推展，指導同學口腔保健		★			每學期	1. 定潔牙小天使推選辦法 2. 規畫潔牙小天使工作任務
三 學生 口腔 保健 服務	3-1 定期讓學生進行口腔檢查並將檢查結果通知家長，並追蹤矯治		★			每年	1. 訂定口腔保健辦法 2. 配合一、四年級健康檢查實施追蹤矯治回條
	3-2 將含氟漱口水同意書於開學時發放並回收	★	★			每學期初	含氟漱口水同意書回收並統計
	3-3 學童齲齒矯治追蹤並統計至成報告		★			每學期	1. 學童齲齒矯治追蹤並統計至成報告，以了解口腔保健成效 2. 發展校內口腔保健教育之特色

	3-4 輔導齲齒低矯治率之學生接受牙醫師治療		★		★	每半年	1. 分發齲齒矯治通知單，並追蹤矯治情形 2. 運用家庭聯絡簿作溝通聯繫
	3-5 輔導齲齒高矯治率之學生接受潔牙技巧特別訓練		★			每學期	1. 班級導師確實督導高齲齒學生於餐後潔牙 2. 健康中心定期追蹤輔導
	3-6 校內含氟漱口水每學期實施 20 週次		★			每學期	1. 組成潔牙小天使，每週實施含氟漱口水登錄及統計 2. 每學期分析齲齒與矯治情形並進行追蹤考核
	3-7 護理師每月統計各班級及全校潔牙次數		★			每個月	每月收及各班聯絡簿潔牙月報表，並統計分析班級和全校潔牙次數
四家長與社區之配合	4-1 結合家長組成口腔保健義工等組織並協助推展口腔保健工作	★	★	★	★	每學年	1. 建立學校、家庭及社區口腔保健教育檔案 2. 結合班級義工發展口腔保健教育特色
	4-2 口腔保健志工家長參與培訓活動		★		★	每年	1. 成立口腔保健志工家長，協助推動口腔保健教育 2. 舉辦口腔保健親職研習講座
	4-3 與社區牙醫診所相結合，共同替學生口腔保健把關	★	★	★	★	每年	1. 透過各年級闖關遊戲宣導口腔保健教育

							2. 結合衛生所、社區醫院等資源，辦理口腔保健教育宣導活動
五教師與學生獎勵	5-1 健體老師主動參與專業在職進修	★	★			每二學年	並於每二學年至少參加學校衛生相關研習十八小時。(新進教師不適用)
	5-2 公開獎勵口腔保健潔牙小天使		★			12月、6月	期末由校長頒獎表揚熱心服務的潔牙小天使
	5-3 公開獎勵齲齒矯治完成和潔牙次數較多之學生		★			12月、6月	期末由校長頒獎表揚齒矯治完成和潔牙次數較多之學生

附表二

臺南市裕文國民小學 111 年度口腔保健教育推動委員會職掌分配表

職稱	單位職稱	姓名	職掌
主任委員	校長	陳彥宏	綜理本校口腔保健教育總體事宜
總幹事	學務主任	蘇春燕	策劃口腔保健教育事宜並執行主任委員交辦事項
副總幹事	教務主任	陳孟訓	策劃口腔保健教育課程、教案之製作及教學觀摩
副總幹事	輔導主任	葉怡安	協調推展並提供口腔保健教育相關輔導工作改進事宜
副總幹事	總務主任	林士郁	協調推展並提供口腔保健教育相關總務工作改進事宜
執行秘書	護理師	黃瓊慧	規劃執行口腔保健教育相關事宜
委員	衛生組長	李玟逸	協調推展並提供口腔保健教育相關改進事宜
委員	教學組長	鄭宇淵	協調推展並提供口腔保健教育相關改進事宜
委員	資訊組長	李孟錡	協調推展並提供口腔保健教育相關網頁建置事宜

委員	生教組長	劉鎮銓	協調推展並提供口腔保健教育相關改進事宜
委員	學年主任	各年級	聯絡、協調口腔保健教學活動，輔導學生正確刷牙，聯絡家長協助學生餐後潔牙事宜
行動研究 實驗組	402	萬育廷	口腔保健教育教學觀摩，協助學生前測、後測之施測
行動研究 實驗組	403	林琬容	口腔保健教育教學觀摩，協助學生前測、後測之施測
行動研究 實驗組	406	魏曉榕	口腔保健教育教學觀摩，協助學生前測、後測之施測
行動研究 對照組	401	鄭琬蓉	協助學生前測、後測之施測
行動研究 對照組	404	張怡婷	協助學生前測、後測之施測
行動研究 對照組	405	邱甯甯	協助學生前測、後測之施測
榮譽委員	校牙醫	王俊翔	協助牙菌斑檢測，提供低收入戶憑單免費就醫矯治
健康組	志工媽媽	鄭羽庭	協調推展口腔保健教育相關事宜
健康組	志工媽媽	李怡瑤	協調推展口腔保健教育相關事宜
健康組	志工媽媽	吳佳燕	協調推展口腔保健教育相關事宜

第二節 研究目的與假設

一、探討實施「口腔保健 333」課程之後，四年級口腔保健計畫對四年級齲齒下降有顯著差異。

假設 1-1 探討四年級口腔保健計畫對四年級齲齒下降有顯著成效。

二、探討實施「口腔保健 333」課程之後，實驗組經由介入「口腔保健 333」教學後比對照組未經介入教學口腔保健認知、態度、技能、自我效能、正向心理健康口腔保健有顯著差異。

假設 2-1 實驗組經由『口腔保健 333 教學』介入教學後比對照組未經『口腔保健 333 教學』，其口腔保健認知測驗有顯著差異。

假設 2-2 實驗組經由『口腔保健 333 教學』介入教學後比對照組未經『口腔保健 333 教學』，其口腔保健態度有顯著差異。

假設 2-3 實驗組經由『口腔保健 333 教學』介入教學後比對照組未經『口腔保健 333 教學』，其口腔保健行為有顯著差異。

假設 2-4 實驗組經由『口腔保健 333 教學』介入教學後比對照組未經『口腔保健 333 教學』，其口腔保健自我效能有顯著差異。

假設 2-5 實驗組經由『口腔保健 333 教學』介入教學後比對照組未經『口腔保健 333 教學』，其正向心理健康口腔保健有顯著差異。

三、課程介入後學生在牙菌斑檢測後，實驗組經由『口腔保健 333 教學』介入教學後比對照組未經『口腔保健 333 教學』有顯著差異。

假設 3-1 實驗組經由『口腔保健 333 教學』介入教學後比對照組未經『口腔保健 333 教學』，其牙菌斑有顯著差異。

四、課程介入後學生在課程學習效果、質性回饋之成效評價。

第三章 實施方法與策略

本章旨在說明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 20.00 版之 SPSS for Windows 統計軟體進行統計分析，茲將採用之統計方法(邱皓政，2006；李金泉，2010)分述如下。本章共分五節，第一節為研究對象，第二節為研究工具，第三節為研究架構，第四節為研究設計，第五節為介入實施策略與方法，加以論述說明。

第一節 研究對象

本研究對象選定以本校的四年級共計六個班，為期三週實驗，其中實驗組為三班共 80 人，進行口腔保健相關策略介入，介入內容包括：課程教學、校園活動及學童在學校與家中口腔保健行為。對照組為三班共 85 人，無任何相關策略介入，共 165 名學生。

第二節 研究工具

一、問卷評量：針對研究對象於介入性策略前、後進行問卷調查，作為介入策略的施行成效。本研究工具修改自「臺南市111年健康促進網路問卷系統」（如附件一），內含口腔保健知識15題，有8題是正向題、7題是負向題，知識題目採「對」、「錯」的二個勾選項目，共15題；口

口腔保健態度10題，有7題是正向影響、3題是負向影響，計分方式依勾選「非常不同意」、「不同意」、「同意」、「非常同意」。**口腔保健行為10題**，計分方式依勾選「從未做到」、「很少做到」、「有時做到」、「經常做到」、「每次做到」分別給予1分、2分、3分、4分、5分。**口腔保健自我效能6題**，計分方式依勾選「非常不同意」、「不同意」、「同意」、「非常同意」分別給予1分、2分、3分、4分。**正向心理健康口腔保健2題**，依勾選「從不」、「很少」、「有時」、「經常」、「總是」分別給予1分、2分、3分、4分、5分。作答方式由受試者根據自己的實際情形勾選出最符合自己情形的選項，分數越高代表口腔保健技能越好。

- 二、**健康自主管理單**:聯絡簿後面有親子活動每天/每週/每月潔牙紀錄單，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、全校牙平均數。
- 三、**質性評量**:牙齒保健我最行學習單一學生。四年家長與四年級導師寫實訪問卷—親師問卷。

第三節 研究架構

本研究旨在運用口腔保健教學、相關策略及方法來探討介入措施對於學生口腔保健知識、態度及技能三面向上有無實施之影響及改變，參與學生共 165 位。本研究架構如圖 3-1 所示：

本研究實驗設計之自變項是以研究者所設計之口腔保健教學活動，配合班級、家長及自我監控等相關策略的「實驗組」(接受口腔保健教學及班級相關潔牙措施)及未接受實驗介入的「對照組」(無積極措施介入)。其依變項為「**台南市東區裕文國民小學 111 學年度學生口腔保健行為調查問卷**」(附錄一)前測、後測的分數，將受測者在口腔保健行為調查問卷的口腔保健「知識」、「態度」、「行為」、「自我效能」及「正向心理健康口腔保健」的分數作為研究分析數據。

第四節 研究設計

本研究以本校四年級班級為實驗單位，使用下述實驗設計(表 4-1)。採用「**台南市東區裕文國民小學 111 學年度學生口腔保健行為調查問卷**」(附錄一)前測、後測的填答結果來進行本次口腔保健知識及行為措施介入成效的評估。實驗組及對照組都分別在實驗措施介入前共同進行「口腔保健

行為調查問卷」之前測，之後，於實驗組三個班級分別由該班的老師進行四次的口腔保健教學模式教學(四週)，並由本校護理師入班指導貝式刷牙法與牙線使用課程活動規劃；對照組則未接受積極口腔保健實驗措施介入，在實驗期程結束後，實驗組、對照組再同時進行「口腔保健行為調查問卷」之後測。在教學前一週，均實施「前測」，作為平量基準；教學結束後一週進行「後測」，以了解學生參與課程教學、校園活動及學童在學校與家中口腔保健行為教學之成效。

第五節 介入實施策略與方法

近幾年，因應新冠肺炎流行，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，期由親、師、生、學校、社區等五方面合作，可以讓學生養成良好的口腔衛生保健的技能、並將餐後潔牙與牙線使用技能帶著走，一輩子都受用。

一、在教師的部分

- (一) 協助臺南市教育局拍攝「督導式潔牙」影片，作為全市宣導影片。
- (二) 辦理教師口腔保健的研習，邀請地方牙醫師導校宣講，建立教師正確觀念，進而影響學生。
- (三) 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。
- (四) 護理師培訓培訓潔牙小天使。
- (五) 中華醫事科技大學學生入班進行口腔保健宣導及兒童節闖關活動。

二、在家庭部分

- (一) 從給家長的一封信~邀請家長一起關心孩子的口腔衛生保健(附錄五)：寒假「餐後潔牙家長通知單」以及「定期牙醫檢查」，並邀請家長參與口腔保健親職講座，以加強家長對口腔保健的重視及正確的口腔衛生保健觀念的導正。
- (二) 設計每日/每周/每月潔牙紀錄單於聯絡簿，請家長成為學生行為的「支持者」與「督導者」。

三、在學生的部分

三次的教學活動主要由研究者根據問卷前測資料分析，了解學生知識、態度及行為技能層面的現況針對需加强的部分進行設計，並融入於「口腔保健」教學活動中，期望經由教學及其他相關措施的配合，讓學生於後測時能在知識、態度、行為技能都有顯著的進步，課程綱要詳列於表 3-2，詳細之教案活動設計於附錄二，設計相關學習單如下：

- 牙齒洗澎澎~針對「海綿寶寶紙偶劇」歸納齲齒的原因，並宣示口腔保健的重點項目(附錄三)

此學習單，於教學實施的**第一節**於課堂上填寫，主要內容針對本次教學，學生歸納繪本故事重

點，並經由回覆試教，加強學生的動力，清楚要達成的目標。

● **氟——幫助你(附錄四)**

配合教育部，學校每週二使用含氟漱口水，於實驗組學生進行「口腔保健教學」此份學習單於第一次教學後填寫，每週達成預定目標者，給予獎勵。除了讓學生自我檢視外，同時邀請家長成為支持者、認證者角色，以增加口腔保健的成效。

● **牙菌斑測試**——邀請本校的校牙醫王俊翔牙醫師為本次行動研究實驗組和對照組的小朋友，在介入教學前後藉由牙菌斑顯示劑，進行牙菌斑顯示劑檢測。將其塗抹於學生之夾側面及舌側面牙齒，靜候一分鐘吐掉含牙菌斑顯示劑的口水，並輕輕漱口後由校牙醫進行牙菌斑檢測，並登記於牙菌斑記錄表。

● **牙線使用教學**——護理師為本次行動研究實驗組的小朋友，入班教學牙線使用方法。

四、在社區的部分

- (一) 拜訪社區牙醫師—德宣牙科診所：臺南市東區裕文路100號1樓王俊翔醫師
- (二) 新生家長代表會—宣導餐後潔牙與睡前潔牙的重要性。
- (三) 利用班親會要求學生在家餐後、睡前潔牙並提醒家長配合督導並於家庭聯絡簿檢核學童行為並簽名簿上簽名落實學生健康行為。
- (四) 聯繫社區內牙醫師，提供社區內牙醫診所資訊，提供低收入戶憑單免費就醫矯治。

表 3-2 裕文國小「口腔保健」教學模組及行為活動設計課程綱要表

課程名稱	活動節數	活動內容	活動目標
牙齒 洗澎澎	1	1. 藉由「海綿寶寶紙偶劇」的故事內容，和學生探討哪些行為會造成齲齒的原因。 2. 歸納齲齒的原因、口腔保健方法。 (1)餐後刷牙、睡前潔牙。 (2)多喝開水、不喝含糖飲料。 (3)定期檢查牙齒。 (4)飲食要均衡，多吃蔬果、少吃零食與甜食。 3. 教師重點歸納：告知小朋友牙醫的主要工作項目，及每半年應看牙醫。	藉由「海綿寶寶紙偶劇」找出齲齒的原因、口腔保健方法。

氟--- 幫助你	1	1. 藉由繪本大書『氟---幫助你』學習單上週執行結果，請學生進行形成性評估與評量分析。 2. 配合美勞課發揮創意比賽「口腔保健」	經由「口腔潔牙紀錄表」、「含漱口水紀錄表」的紀錄，讓學生發現自己執行的狀況。
牙線 使用法	1	1. 拉出適合長度的牙線（約 45 公分、手臂的長度）。 2. 將牙線纏繞在兩支中指上。 3. 在兩指間押出約一公分長的牙線（前牙食拇指、後牙雙食指），貼著牙面，順著牙齒像使用鋸子般的左右向下滑動，讓牙線慢慢滑至牙齒與牙齦之間，再貼著牙齒呈 C 字形將牙菌斑往外刮除 4. 換一段乾淨的牙線，清潔下一個牙縫。	由護理師入班教學，讓四年級學生學習如何使用牙線。
牙菌斑 測試	1	護理師將牙菌斑顯示塗抹於學生牙齒上→30 秒後漱口兩次	牙醫師檢查並做紀錄

五、在全校性配合部分

配合健康促進六大範疇「口腔保健」學校執行內涵，本校在口腔保健根據四大策略：

- (一) 成立「口腔保健行動」研究小組
- (二) 「口腔潔牙日記表」
- (三) 「每週使用含氟漱口水」
- (四) 「定期就醫--監測口腔衛生變化」。

表 3-3 裕文國小「口腔保健」配合健康促進六大範疇執行內涵表

六大範疇		執行內容
一	學校政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立「學校健康促進委員會」，推動健康促進事宜。 2. 成立「成立衛生委員會」，推動口腔衛生保健事宜。 3. 成立「口腔保健行動研究介入方案小組會議」。 4. 選定研究對象(四年級)。 5. 針對裕文國小口腔保健問卷進行編修。 6. 施行前測問卷，並進行相關統計分析。 7. 針對前測結果進行討論，並確認研究方向及發展合適策略。 8. 定期召開行動研究會議，並針對執行狀況討論及修正。 9. 擬定工作時刻表。

		<p>10. 根據現有課程進行相關策略及教學模組介入，同時安排口腔保健講座。</p> <p>11. 實施問卷後測，並對照前測資料進行後續統計作業。完成行動研究報告，並檢討之。</p>
二	健康教學	<p>1. 將口腔保健融入各科教學及各項活動，輔導學生正確貝氏刷牙法、牙線使用，設計增加學習技能的教材或教學活動，並利用學校刊物廣為宣導口腔保健資訊。</p> <p>2. 根據學生能力研擬口腔保健闖關活動，提高學生學習意願。</p> <p>3. 以現有課程，搭配「口腔保健」教學模組(利用三節健康課實施)，讓學生在口腔保健上能有更多正確知識的學習。</p> <p>4. 配合行動研究，設計「口腔潔牙紀錄表」記錄單，鼓勵學生在家自我檢核，並請家長予以認證。</p> <p>5. 導師每週定期檢閱學生「口腔潔牙紀錄表」，達到標準給予獎勵與適當鼓勵。</p> <p>6. 於研究期程中，安排學生「口腔保健」宣導，以增加其正確認知。</p>
三	物質環境	<p>1. 配合口腔保健教學模組及利用晨會辦理口腔保健宣導，加強學生口腔保健正確認知。</p> <p>2. 完善播音設備，供午間播放『餐後潔牙歌』並確實執行餐後潔牙。</p> <p>3. 營養師提供營養而健康的營養午餐。</p> <p>4. 教室內有固定及衛生之潔牙用品放置處，並有專責學生維護衛生。</p> <p>5. 提供安全衛生便利之飲水並定期維護，減少師生購買及飲用含糖飲料妨害牙齒健康。</p> <p>6. 於校園顯目的地方，張貼各種口腔保健文宣品及海報。</p> <p>7. 於全校推行口腔保健相關活動…</p>
四	社會環境	<p>1. 利用學校班親會及家長代表大會時間，辦理口腔保健家長座談會，宣導潔牙觀念，並支持學校相關活動。</p> <p>2. 結合學校營養午餐，增加蔬果的提供，並鼓勵孩子多攝取營養素。</p> <p>3. 提醒家長應於居家給予學生足夠且正確的潔牙時間。</p> <p>4. 於研究期程中，隨時實驗組學生家長保持良好溝通，支持學校推行口腔保健活動。</p> <p>5. 結合課程營造口腔保健之生活習慣：餐後潔牙習慣、含氟漱口水使用。</p>
五	健康服務	<p>1. 口腔檢查與複檢回覆</p> <p>2. 隨時提供家長口腔保健健康諮詢的服務。</p> <p>3. 發放學生口腔檢查表與家長一封信，讓學生妥適安排檢查與治療齲齒</p> <p>4. 配合口腔保健期程，提供親師生「口腔保健」宣導。</p> <p>5. 商請牙科醫生至校演講「口腔保健」宣導。</p> <p>6. 發放學生口腔檢查表與家長一封信，讓學生妥適安排檢查與治療齲齒。</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 7. 輔導及安排有困難家庭未做口腔檢查學生，商請合作之牙醫師蒞校協助檢查。 8. 依規定實施一、四年級健檢，並含口腔檢查，並於一個月內通知家長篩檢結果及矯治追蹤。 9. 提供清寒無力就診（牙科）學生商請熱心牙醫師免費就診（限合作牙醫並提供名額）。 10. 關懷並輔導接受牙科矯正治療之學童。 11. 公開獎勵口腔保健生活習慣優良學生（聯絡簿抽查）。 12. 培訓各班潔牙小天使。 13. 牙菌斑檢測。
六	社區結合	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用班親會、家長代表大會舉辦口腔保健相關宣導，讓家長了解口腔保健的重要，並加強其參與的動機。 2. 邀請家長及社區民眾參與行動研究，並予以支持。 3. 與衛生所合作，提供社區民眾健康資訊，以增進其正確認知。 4. 社區牙醫師－裕文牙科診所：臺南市東區裕文路 100 號 1 樓王俊翔醫師 5. 新生家長代表會－宣導餐後潔牙與睡前潔牙的重要性。 6. 利用班親會要求學生在家餐後、睡前潔牙並提醒家長配合督導並於家庭聯絡簿檢核學童行為並簽名簿上簽名落實學生健康行為。 7. 聯繫社區內牙醫師，提供社區內牙醫診所資訊，提供低收入戶憑單免費就醫矯治。 8. 成立學童口腔保健家長義工組織。

第四章 研究結果討論及結論

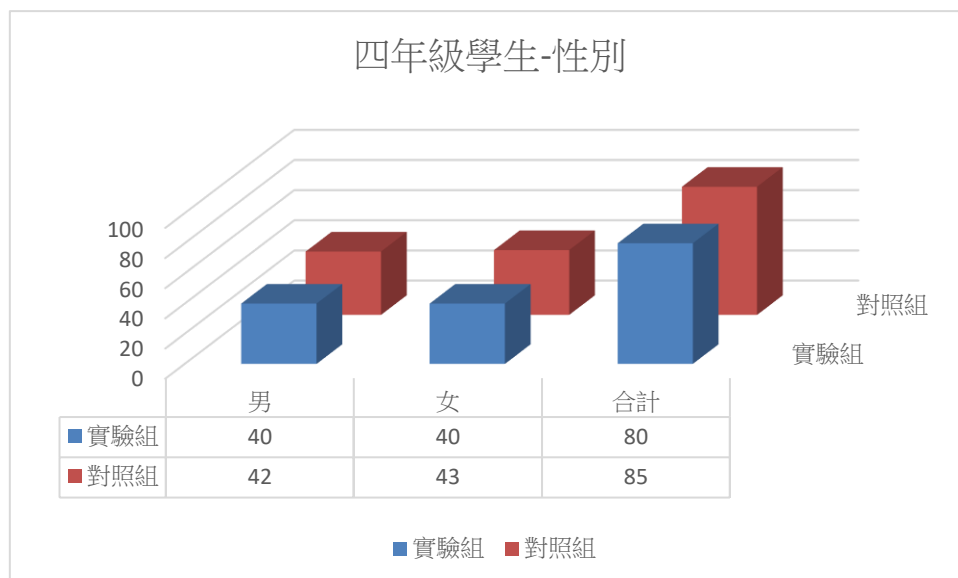
本研究樣本係於 111 年 11 月進行臺南市東區裕文國小四年級學童 3 個班級為實驗組，共 80 人、本校另外四級學生 3 個班級為對照組，共 85 人，總共為 165 人，在教學前一週，均實施「前測」，作為評量基準，共計 165 個樣本。實驗組接受 4 週教學，每週 1 小時共 4 小時的『口腔保健課程教學』；對照組則不接受課程教學。研究工具進行口腔保健認知、態度、行為、自我效能與正向心理健康成對樣本 T 檢定。茲分別由第一節實驗組與對照組學生資料分析，第二節學童口腔保健問卷結果分析，第三節假設驗證結果與討論。

第一節 實驗組與對照組學生資料分析

一、受測學生基本資料

表 4-2 學生基本資料分配表：本校四年級為研究對象

研究變項	男	百分比%	女	百分比%	合計
實驗組	40	50.0	40	50.0	80
對照組	42	49.4	43	50.6	85
合計	82	49.7	83	50.3	165



二、裕文國小一、四年級學生齲齒不良率：

110學年度學生健康檢查小一齲齒不良率是14.91%、小四齲齒不良率是42.0%。111學年度學生健康檢查小一齲齒不良率是7.5%、小四齲齒不良率是7.27%。護理師每年小一新生入班教學「貝式刷牙法」以及每年四年級入班教學「牙線使用法」，10幾年來始終如一，終於111年一、四年級齲齒不良率下降，成效顯著。

表二:110學年度裕文國小學生齲齒不良率 (單位:%)

年級性別		人數	初檢齲齒人數 A	初檢齲齒%
1	男	80	10	12.5%
	女	81	14	17.28%
	小計	161	24	14.91%
4	男	102	41	40.2%
	女	98	43	43.88%
	小計	200	84	42.0%
總計		361	108	29.92%

表三:111學年度裕文國小學生齲齒不良率 (單位:%)

年級性別		人數	初檢齲齒人數 A	初檢齲齒%
1	男	91	4	4.4%
	女	69	8	11.59%
	小計	160	12	7.5%
4	男	82	6	7.32%
	女	88	6	6.82%
	小計	170	12	7.06%
總計		330	24	7.27%

假設 1-1 探討四年級口腔保健計劃對四年級齲齒下降有顯著成效 成立。

第二節 學童口腔保健問卷結果分析

壹、不同組別、性別在口腔保健認知之前測-後測描述型分析

一、口腔保健認知前測-後測描述型分析

研究變項		實驗組			對照組		
		前測 正確率	後測 正確率	百分比 增減	前測 正確率	後測 正確率	百分比 增減
1	貝氏刷牙法的要領是每次刷 2 顆，來回震動刷約 10 次。	75.1%	90.5%	+15.4%	76.8%	83.6%	+6.8%
2	牙齦發炎的主要原因是火氣大。	62.5%	85.6%	+23.1%	61.9%	68.3%	+6.4%
3	在一般情況下，每半年做一次口腔定期檢查。	85.8%	93.2%	+7.4%	82.6%	87.9%	+5.3%
4	選擇牙刷最好選擇刷毛不可太硬的牙刷，以防刷牙時傷害牙齒。	80.6%	92.7%	+12.1%	81.5%	81.9%	+0.4%

5	漱完含氟漱口水後，至少要等 20 分鐘才可進食。	79.6%	91.8%	+12.2%	75.9%	74.1%	-1.8%
6	氟化物對牙齒的駐要功能是美白牙齒。	64.5%	80.6%	+16.1%	69.4%	68.2%	-1.2%
7	什麼時候潔牙最好，起床後。	79.5%	95.8%	+16.3%	76.8%	79.1%	+2.3%
8	牙菌斑是食物殘渣附在牙齒上。	68.6%	77.9%	+9.3%	68.4%	65.2%	-3.2%
9	清潔牙縫與牙齒鄰接面最好的工具是牙線。	68.9%	86.4%	+17.5%	70.5%	69.9%	-0.6%
10	牙齒若撞掉脫離牙床，再請牙醫種回去之前應將牙齒放在冷開水、生理食鹽水、冷牛奶裡或含在自己口內。	71.5%	92.6%	+21.1%	67.6%	62.7%	-4.9%
11	恆牙總共有 28 顆。	86.8%	93.2%	+6.4%	85.7%	87.6%	+1.9%
12	乳牙的蛀牙不會影響恆牙的發展。	71.9%	89.8%	+17.9%	69.8%	69.7%	-0.1%
13	造成蛀牙的主要原因是口腔內的細菌吸收醣類產生細菌。	66.2%	81.7%	+15.5%	68.9%	75.2%	+6.3%
14	我的牙齒會換一次，新長的牙齒叫恆牙。	85.7%	96.8%	+11.1%	84.5%	92.3%	+7.8%
15	天天五蔬果、均衡飲食、餐後潔牙都是保護牙齒最好的方法。	82.7%	96.2%	+13.5%	80.6%	90.5%	+9.9%

貳、不同組別、性別在口腔保健認知口腔前測-後測成對樣本 t 考驗分析

由表 4-2 發現，實驗組不同性別學生在口腔保健認知前測-後測成對樣本 t 考驗分析皆有顯著差異。實驗組男生，後測平均數 (M=84.675) 比前測平均數 (M=75.268) 高、成對變數差異 9.407 ($t=4.285$, $p<0.001$)；實驗組女生，後測平均數 (M=88.423) 比前測平均數 (M=81.765) 高、成對變數差異 6.658 ($t=4.013$, $p<0.001$)，均達顯著差異；而對照組性別在口腔保健認知前測-後測成對樣本 t 考驗分析皆無顯著差異。對照組男生，後測平均數 (M=77.081) 比前測平均數 (M=74.734) 高、成對變數差異 2.347 ($t=1.524$)；對照組女生，後測平均數 (M=78.645) 比前測平均數 (M=75.426) 高、成對變數差異 3.219 ($t=2.713$)，對照組男生未達顯著差異、對照組女生達顯著差異。顯示口腔保健教育課程教學後，實驗組男生、女生在授課前與授課後對口腔保健認知有顯著差異。

假設 2-1 實施口腔保健教育課程之後，實驗組男生、女生在授課前與授課後對口腔保健認知有顯著差異 為成立。

表4-2不同組別、性別學生在口腔認知之前測-後測成對樣本t考驗分析表

組別	性別	個數(n)	後測		前測		成對變數差異	t值	
			平均數(M)	標準差(SD)	平均數(M)	標準差(SD)			
實驗組	男生	40	84.675	16.836	75.268	14.435	9.407	4.285	***
	女生	40	88.423	17.01	81.765	15.795	6.658	4.013	***
對照組	男生	42	77.081	13.466	74.734	13.234	2.347	1.524	
	女生	43	78.645	13.769	75.426	12.732	3.219	2.713	*

* $p < 0.05$, *** $p < 0.001$

參、不同組別、性別在口腔保健態度口腔前測-後測成對樣本 t 考驗分析

由表 4-3 發現，實驗組不同性別學生在口腔保健態度前測-後測成對樣本t考驗分析，女生有顯著差異、男生無顯著差異。實驗組男生，後測平均數 (M=75.742) 比前測平均數 (M=70.489) 高、成對變數差異 5.253 (t=3.012) 達顯著差異；實驗組女生，後測平均數 (M=79.954) 比前測平均數 (M=73.203) 高、成對變數差異 5.752 (t=3.652, $p < 0.0001$)，達顯著差異；而對照組性別在態度前測-後測成對樣本t考驗分析，對照組男生，後測平均數 (M=77.009) 比前測平均數 (M=79.872) 低、成對變數差異-2.867 (t=-0.125)；對照組女生，後測平均數 (M=78.954) 比前測平均數 (M=77.028) 高、成對變數差異 1.926 (t=1.642)，均未達顯著差異。顯示口腔保健教育課程教學後，實驗組男生、女生在授課前與授課後對口腔保健態度女生達顯著差異、男生未達顯著差異。

表4-3不同組別、性別學生在口腔保健態度之前測-後測成對樣本t考驗分析表

組別	性別	個數(n)	後測		前測		成對變數差異	t值	
			平均數(M)	標準差(SD)	平均數(M)	標準差(SD)			
實驗組	男生	40	75.742	12.564	70.489	12.011	5.253	3.012	***
	女生	40	79.954	13.998	73.203	12.212	5.752	3.652	***
對照組	男生	42	77.009	13.011	79.872	13.756	-2.867	-0.125	
	女生	43	78.954	13.542	77.028	13.401	1.926	1.642	

*** $p < 0.001$

假設 2-2 實施口腔保健教育課程之後，實驗組男生、女生在授課前與授課後對口腔保健態度有顯著差異 為成立。

肆、不同組別、性別在口腔保健行為口腔前測-後測成對樣本t考驗分析

由表 4-4 發現，實驗組不同性別學生在口腔保健行為前測-後測成對樣本 t 考驗分析皆有顯著差異。實驗組男生，後測平均數 (M=81.825) 比前測平均數 (M=79.872) 高、成對變數差異 1.953 (t=1.784,)；實驗組女生，後測平均數 (M=82.624) 比前測平均數 (M=77.009) 高、成對變數差異 5.615 (t=3.425, $p < 0.001$)，實驗組男生未達顯著差異、實驗組女生達顯著差異；而對照組性

別在口腔保健行為前測-後測成對樣本 t 考驗分析女生有顯著差異、男生無顯著差異。對照組男生，後測平均數 (M=74.735) 比前測平均數 (M=73.203) 高、成對變數差異 1.532 (t=0.125) 未達顯著差異、對照組女生，後測平均數 (M=78.954) 比前測平均數 (M=77.009) 高、成對變數差異 2.863 (t=2.912, p<0.01)，有顯著差異。顯示口腔保健教育課程教學後，實驗組女生在授課前與授課後對口腔保健技能有顯著差異。

表4-4不同組別、性別學生在口腔保健行為之前測-後測成對樣本t考驗分析表

組別	性別	個數(n)	後測		前測		成對變數差異	t值
			平均數(M)	標準差(SD)	平均數(M)	標準差(SD)		
實驗組	男生	40	81.825	15.234	79.872	13.756	1.953	1.784
	女生	40	82.624	15.981	77.009	13.011	5.615	3.425 ***
對照組	男生	42	74.735	12.044	73.203	12.212	1.532	0.125
	女生	43	78.954	13.542	77.009	13.011	2.863	2.912 **
p<0.01, *p<0.001								

假設 2-3 實施口腔保健教育課程之後，實驗組男生、女生在授課前與授課後對口腔保健行為部分有顯著差異 為成立。

伍、不同組別、性別在口腔保健自我效能口腔前測-後測成對樣本t考驗分析

由表 4-5 發現，實驗組不同性別學生在口腔保健行為前測-後測成對樣本t考驗分析皆有顯著差異。實驗組男生，後測平均數 (M=81.825) 比前測平均數 (M=78.234) 高、成對變數差異 3.591 (t=2.814, p<0.05)；實驗組女生，後測平均數 (M=87.241) 比前測平均數 (M=86.624) 高、成對變數差異 4.617 (t=3.512, p<0.01)，均達顯著差異；而對照組性別在口腔保健行為前測-後測成對樣本t考驗分析男生、女生有顯著差異。對照組男生，後測平均數 (M=74.735) 比前測平均數 (M=77.089) 低、成對變數差異-2.345 (t=-1.615)未達顯著差異、對照組女生，後測平均數 (M=85.236)比前測平均數 (M=86.125) 低、成對變數差異 0.889 (t=0.987)，有顯著差異。顯示口腔保健教育課程教學後，實驗組男生、女生在授課前與授課後對口腔保健技能有顯著差異。

表4-5不同組別、性別學生在口腔保健自我效能之前測-後測成對樣本t考驗分析表

組別	性別	個數(n)	後測		前測		成對變數差異	t值
			平均數(M)	標準差(SD)	平均數(M)	標準差(SD)		
實驗組	男生	40	81.825	15.234	78.234	13.561	3.591	2.814 *
	女生	40	87.241	16.345	82.624	15.981	4.617	3.512 **
對照組	男生	42	74.735	12.687	77.089	13.467	-2.354	-1.615
	女生	43	85.236	16.013	86.125	16.215	0.889	0.987
*p<0.05, **p<0.01								

假設 2-4 實施口腔保健教育課程之後，實驗組男生、女生在授課前與授課後對口腔保健自我效能有

顯著差異 為成立。

陸、正向心理健康口腔保健前測-後測描述性分析

跨議題正向心理健康「口腔保健」問卷中以「我覺得充滿自信，因為我的牙齒、口腔和臉型看起來很棒」前、後測排序第一、其次是「我覺得我的外表看起來有吸引力，因為我的牙齒、口腔和體型看起來很棒」。

表 4-6 跨議題正向心理健康「口腔保健」前、後測描述性統計

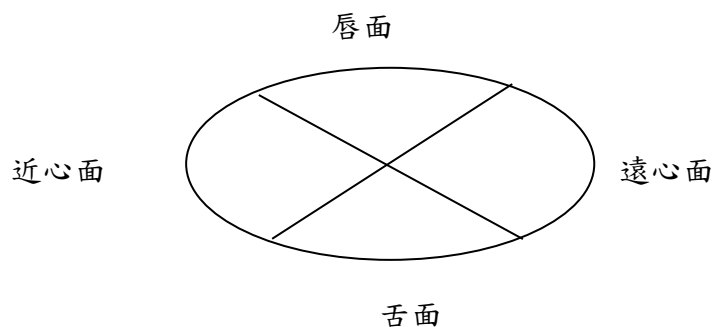
研究變項		前測	後測	百分比 增減	排序
指標名稱:正向心理健康口腔保健					
1	我覺得充滿自信，因為我的牙齒、口腔和臉型看起來很棒	74.7%	80.1%	5.4%	1
2	我覺得我的外表看起來有吸引力，因為我的牙齒、口腔和體型看起來很棒	60.4%	65.2%	4.8%	2

假設 2-5 正向心理健康口腔保健前後測有顯著差異 為成立。

柒、牙菌斑顯示劑前-後測差異

一、牙菌斑的使用方式:

- (一) 平時潔牙的方式全口清潔完後，把牙菌斑顯示劑滴在棉花棒上（大概 5~6 滴，滴到棉花棒吸飽），然後塗在全口牙齒與牙齦的交界處，內外側都要塗，三十秒後再用清水漱口兩次。
- (二) 觀察牙齒顏色的變化情形。
- (三) 將每顆牙齒分成近心面、遠心面、唇面和舌面等四個面。



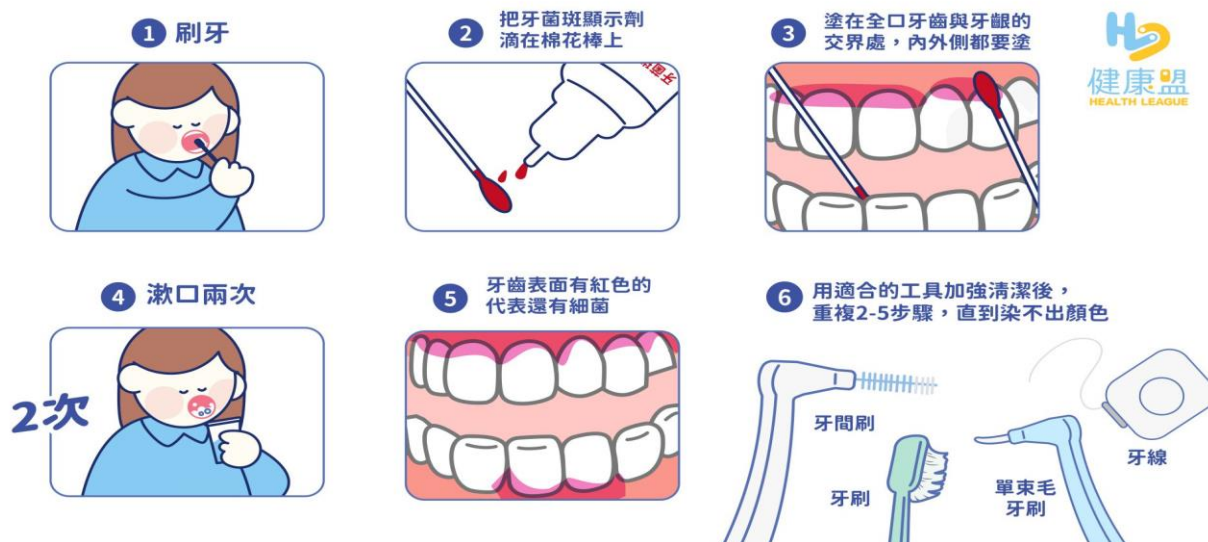
(四) 計算有牙菌斑的面佔全部受檢面的百分比，這便是牙菌斑指數。

(五) 牙菌斑指數 (以分布面為主) = (有牙菌斑的面數) ÷ (受檢齒數目 × 4 面) × 100%。

例如：受檢牙數目是 24 顆，牙菌斑的面數是 16 面。

則牙菌斑指數 = $16 \div (24 \times 4) \times 100\% = 16.7\%$

(五) 牙菌斑指數在 20% 內為正常值範圍。



牙菌斑前後測第一次通過人數比

班級	前測第一次通過人數	後測第一次通過人數	全班人數
401(對照組)	9	10	28
402(實驗組)	8	17	29
403(實驗組)	11	15	27
404(對照組)	10	8	28
405(對照組)	12	13	26
406(實驗組)	15	16	27
合計	65	79	165

第一次 通過比率	39.4%	47.8%	
-------------	-------	-------	--

二、小結

- (一) 由操作觀察得知：牙齒咬合面的小窩、裂溝，牙縫(牙齒與牙齒的鄰接面)，牙齒靠近牙齦處，由於此三部分最不易清理，牙菌斑亦最容易在此三部分滋長，所以這三部分也是最容易產生齲齒的部分。
- (二) 由實驗結果得知：實驗組在後測第一次通過人數比前測第一次通過人數較高，顯示口腔保健教學介入有成效。
- (三) 綜上所述，牙菌斑的主要成分是細菌，而細菌會隨著時間不斷的滋長；雖然沒有進食，但牙菌斑依然會形成，所以沒有進食也需要定時潔牙。在吃完東西後，潔牙時間盡量在細菌分解食物之前，最好是在進食後二十分鐘就立刻刷牙，較能達到抑制牙菌斑生成的效果。而清潔牙齒較好的方法，首推刷牙、牙線清潔牙縫、漱口水潔牙，三者皆備；其次，則為刷牙和牙線清潔牙縫，如此則能達到清潔牙齒、保持口腔衛生的效果。

捌、質性研究

一、家長部分：實驗組家長發出 80 張問卷，回收 50 張。其研究如下

- (一) 學校聯絡簿設計有每月的餐後潔牙紀錄表，可以讓家長與學生共同參與餐後潔牙的檢核，讓孩子在家能餐後與睡前主動刷牙，護理師每月收回全校 40 班口腔潔牙紀錄表，每月分析每班平均潔牙次數與每月全校潔牙平均次數。
- (二) 90%家長也希望未來能夠繼續提供孩子在使用牙線技巧和刷牙技巧上的教學。
- (三) 超過 95%的家長認同睡前潔牙是非常重要的。
- (四) 80%的家長發現小孩的刷牙時間有拉長到 3~5 分鐘。
- (五) 有超過 80%的家長發現小孩吃零食的次數降低許多，而且學校內並無合作社，只能喝白開水。
- (六) 75%家長認同小孩的刷牙態度比三週前積極。
- (七) 75%家長認為孩子在餐後潔牙的行為進步最多。



二、導師部分：共六位老師(四年級班導師)，發下六張問卷，回收六張。

六位老師一致認為全班學生大部分在校會主動刷牙，學校中午於餐後統一播放潔牙歌，讓學生養成餐後潔牙的習慣。六位老師認為學生坐在位置上刷牙會幫助學生專注潔牙的乾淨度；有六位老師表示餐後潔牙與主動刷牙的行為與態度明顯提升；有六位老師認為護理師於每年新生入學後，均能入班教導貝氏刷牙法與含氟漱口水正確使用方式，讓學生從小就養成正確潔牙的好習慣。

三、學生部分：發下 165 張學習單，回收 165 張。

- (一) 多數學生寫到：經過口腔保健概念與潔牙技巧教學，我學到：「謝謝老師讓我們學習到正確的貝氏刷牙法」；「餐後潔牙與睡前潔牙的重要性」；「每天持續潔牙，就可以有一口潔白的牙齒」；「會注意要兩顆兩顆刷，每次要刷十下」，「每顆牙齒要刷頰側面、咬合面、舌側面」；「可以學習到正確刷牙方法及養成定時刷牙習慣，可以預防蛀牙」。
- (二) 多數學生寫到：經過口腔保健概念與牙線技巧教學，我學到：「謝謝老師讓我們學習到正確的牙線使用方式。」
- (三) 以前沒做到，現在會做到的有：「吃零食、含糖飲料次數減少了」；「吃完東西會主動刷牙」；「會注意刷牙的方式」；「每天三餐飯後和睡前刷牙」。



第五章 研究建議

本次行動研究除了營造口腔保健之健康促進六大層面全方面外，對於實驗班級學生更加上口腔保健教學模組、學生行為自我檢核策略及給家長的一封信，經過四週的實驗之後，分析實驗組學生的前後測答題成績發現，教學模組及相關行為策略的介入，對於不管是知識、態度、行為、自我效能及正向心理健康口腔保健在部分答題上，均有明顯的差異，這表示相關教學模組及行為策略的導入是有效的。

本研究依研究結論及過程中所獲得的經驗，針對學生、學校、家長與後續研究者提出相關建議如下：

- 一、 學校方面:持續進行相關教學宣導，促使學生落實口腔衛生保健觀念與實踐，口腔衛生保健的防護與實踐無時間表，應該持續推動並進行相關的教學宣導或介入工作，以確保學生能落實知識程度的提昇、態度的改變與自我效能的實踐，避免前功盡棄，無法維持其連貫性。從小建立良好的口腔衛生習慣，養成餐後潔牙的好習慣，深植成終身無法改變的生活技能。
- 二、 教師方面:透過融入課程教學，將口腔保健教育:生活化、全面化、統整化、多樣化、情境化、協同化；學生從課程中的引導及讓學生對口腔保健的知識及技能能確實瞭解及掌握，並知道沒有確實做好口腔衛生會嚐到的苦果，進而養成潔牙習慣並從小紮根，如此才能降低齲齒率，達到健康的人生！
- 三、 家長方面:應配合學校每月聯絡簿潔牙月報表，負責督促學生在家中的餐後潔牙與睡前潔牙，並配合每半年至牙科進行口腔檢查，另外，不定期在聯絡簿張貼口腔保健資訊也有助於家長願意配合學校推行各項口腔保健的活動。
- 四、 加強班級導師與家長的溝通，共同推動學生生活技能層面的確實實踐。

學生在校時間多數與導師相處，本次研究教學也僅利用彈性時間介入，如能加強導師對於相關議題認知的重要性，並適時在班級融入相關課程，相信對於學生表現能有事半功倍的效果；此外，在家庭若能有觀念正確、認同學校作為的家長一起陪伴學生力行，建立請全天候的防護網，俾能將相關知能與觀念厚植學生心中，內化成終身正確的口腔保健態度及習慣，對學校衛生保健工作將有極大的助益。

參考文獻

中文文獻

- 國小學童含氟漱口水防齲二年計畫 103 年度漱口水執行手冊(2014)。財團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會。
- 黃耀慧等(2006)。臺北縣學齡前兒童齲齒狀況與家長知識、態度、行為相關性研究。中華牙誌 25 卷第四期。
- 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
- 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。學校衛生第 60 期。
- 維基百科(2015)。<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%BD%B2%E9%BD%92>。
- 衛生福利部國民健康署年報(2013)。<http://www.hpa.gov.tw/>(2015 年引用)。
- 臺中市牙醫師公會(2015)。<http://www.dentistry.com.tw/tw/modules/tadnews/index.php?nsn=37>
- 臺中市大臺中牙醫師公會(2015)。<http://tcda.com.tw/educ-05.htm>。
- 陳憲佐(2011)。台北市某國中學生預防齲齒行為及其相關因素之研究，國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 臺灣健康促進學校輔導網路(2015)新修訂 102 年度口腔衛生問卷(完整版)。
http://hps.giee.ntnu.edu.tw/topic_listpaper.aspx?kid=6。
- 洪羚嫻(2011)。臺北市國小高年級學童口腔保健行為及其相關因素研究-健康信念模式之應用。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育系在職進修碩士論文，臺北市，未出版。
- 游文霓(2010)。立體書教學對國小三年級學童口腔保健學習成效之研究。國立臺北教育大學數位科技設計學系碩士論文，臺北市，未出版。
- 許玲欣、陳佑榕(2008)。臺北市國小一年級學童齲齒之危險因子。北市醫學雜誌，5(2)，251-260。
- 黃耀慧、姚振華(2009)。從專業角度分析報載關於「漱口水恐增加罹患口腔癌風險」。臺灣牙醫界，28(3)，30-33。
- 臺灣省政府教育廳(1994)。學校口腔衛生工作指引。臺灣省政府教育廳：南投。

衛生福利部心理及口腔衛生司(2015)。口腔保健統計資料。2016年4月5日，取自：

http://www.mohw.gov.tw/MOHW_Upload/doc/%E5%8F%A3%E8%85%94%E4%BF%9D%E5%81%A5_0048302004.pdf

行政院衛生署（2002）。口腔衛生保健。

教育部（2008）。健康促進實施計畫。台北市，教育部。

臺南市 111 學年度健康促進學校口腔衛生議題問卷。

健康自主管理網(www.ym.edu.tw/action)。

英文文獻

Huang, H.M., Wu, M.C., Chen, K.H., (2010) . Oral Health. 護理雜誌, 57(3), 51-9。

【附錄一】

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(中年級學童)

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、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

二、視力保健知識（是非題）

	對	錯
1. 貝氏刷牙法的要領是每次刷 2 顆，來回震動刷約 10 次。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 牙齦發炎的主要原因是火氣大。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 在一般情況下。每半年做一次口腔定期檢查。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 選擇牙刷最好選擇刷毛不可太硬的牙刷，以防刷牙時傷害牙齒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 漱完含氟漱口水後，至少要等 20 分鐘才可進食。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 氟化物對牙齒的駐要功能是美白牙齒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 什麼時候潔牙最好，起床後。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 牙菌斑是食物殘渣附在牙齒上。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 清潔牙縫與牙齒鄰接面最好的工具是牙線。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 牙齒若撞掉脫離牙床，再請牙醫種回去之前應將牙齒放在冷開水、		

生理食鹽水、冷牛奶裡或含在自己口內。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 恆牙總共有 28 顆。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 乳牙的蛀牙不會影響恆牙的發展。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 造成蛀牙的主要原因是口腔內的細菌吸收醣類產生細菌。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我的牙齒會換一次，新長的牙齒叫恆牙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 天天五蔬果、均衡飲食、餐後潔牙都是保護牙齒最好的方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、口腔保健態度：我個人對口腔保健的感覺

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 牙齒的疾病會影響其他身體部位的疾病。	<input 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 type="checkbox"/>
3. 餐後立即刷牙是一件很重要的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 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。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我會為了牙齒健康而少吃零食。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 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"/>
7. 每半年找牙醫生做口腔檢查是必須的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我覺得少吃糖果甜食對牙齒健康，是有幫助的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我覺得照顧好牙齒，不蛀牙是我的責任。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 用含氟漱口水漱口，還是要餐後潔牙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

四、口腔保健行為

是否有做到清潔牙齒的行為呢？請勾選出你有做到的程度。

日常生活清潔牙齒的行為	每次做到	經常做到	有時做到	很少做到	從未做到
	5	4	3	2	1
1. 我會餐後與睡前有刷牙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我會使用貝氏刷牙法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 除了刷牙外，我會使用牙線清潔牙齒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我會半年去牙醫生檢查牙齒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我會喝含糖飲料與甜食。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 收到學校口腔檢查通知單時，我會去看醫生。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 一吃完東西時，是否會立即清潔牙齒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 刷牙時，我會用 1000ppm 含氟牙膏。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我每次刷牙至少刷三到五分鐘。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我使用的牙刷是軟毛、小頭、刷毛不要太密、刷毛直立。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*紅色字代表反向題

五、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☑

(一)潔牙自我效能

	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1. 我有信心能將牙齒刷乾淨	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我有信心能在午飯後刷牙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我有信心能在睡覺前刷牙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 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"/>

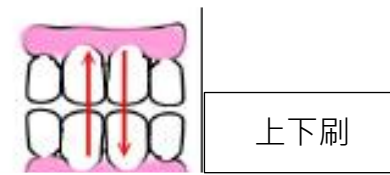
刷牙技能

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

①左右刷



②上下刷



③轉圈刷

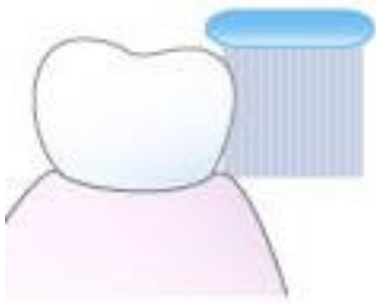


④刷毛靠牙齦 45 度角來回刷



2.你刷牙時牙刷的位置？

□(1)牙刷的刷毛有碰到牙齒就好



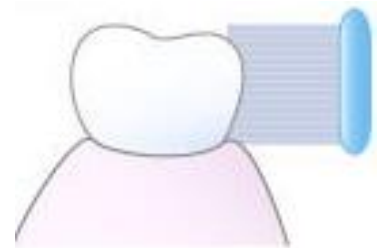
□(2)要斜斜的刷牙齒光滑的地方



□(3)要斜斜的刷牙齒與牙肉的地方



□(4)刷毛與牙齒垂直，也就是 90 度



3.你牙刷一次都刷幾顆牙齒？

□(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

4.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

5.你刷牙時，門牙內側的刷法？

□(1)牙刷直拿的



□(2)牙刷水平拿



(二)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
5. 我有信心能用牙線清潔牙齒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我覺得使用牙線很簡單	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 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"/>
8. 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、正向心理健康口腔保健：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☑

	從不	很少	有時	經常	總是
1. 我覺得充滿自信，因為我的牙齒、口腔和臉型看起來很棒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 我覺得我的外表看起來有吸引力，因為
我的牙齒、口腔和體型看起來很棒

【附錄二】

臺南市東區裕文國民小學口腔保健行動研究學校教學活動設計

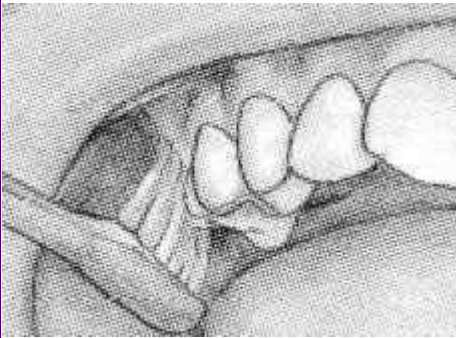
議題類別	口腔衛生	適用年級	4 年級	實施週次	4 週
單元名稱	刷牙、牙刷、牙線	上課節數	4 節		
教材來源	藉由討論以及實際操作了解刷牙方式、牙刷選擇，以及牙線的使用方式及時機。	教學資源 及 準備事項	1. 范曉萱刷牙歌影片 2. 牙齒模型及牙刷 3. 學生準備牙刷、牙線		
生活技能	1. 自我監控 2. 自我覺察 3. 目標設定 4. 解決問題批判思考				
設計理念	<p>人類為雙齒列動物，大致來說 6-12 歲恆牙會陸續長出，乳牙的重要性除了咀嚼食物，還攸關孩子的發音及美觀，甚至影響恆牙萌發及維持齒列空間。而定期到牙科檢查口腔，除了可以早期發現口腔疾病，儘早矯治，節省治療費用和減少因拖延引起的疼痛外，還可以獲得預防性口腔保健服務。</p> <p>本單元以「刷牙歌」影片來引導小朋友了解刷牙的重要性，更希望小朋友要定期看牙醫。除了學習選擇正確的牙刷及學習正確的刷牙方式外，並利用健康醫學網的網路遊戲複習上課所學，加強孩子每天餐後及睡前刷牙習慣的建立，透過課程讓學童有定期看牙醫的概念，進而降低齲齒率。</p>				
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現於生活中。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。				
教學目標	1. 舉例說明口腔保健的方法。 2. 食用有益牙齒健康的食物。 3. 正確選擇牙刷和牙膏、牙線。 4. 學會正確的刷牙技巧、牙線使用方法。				

	5. 了解牙線與含氟漱口水的使用方法。 6. 認識牙醫診所的口腔健康服務。
評量方式	<input type="checkbox"/> 筆試 <input checked="" type="checkbox"/> 口頭發表 <input type="checkbox"/> 表演 <input checked="" type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 作業 <input type="checkbox"/> 報告 <input type="checkbox"/> 資料蒐集整理 <input type="checkbox"/> 鑑賞 <input type="checkbox"/> 晤談 <input checked="" type="checkbox"/> 實踐 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input checked="" type="checkbox"/> 學習單
學校健促活動 實施週次內容	裕文：腸病毒、登革熱等衛教宣導---全校(健康中心) 裕文：口腔衛生宣導---全校(健康中心) 裕文：視力保健---全校(健康中心)

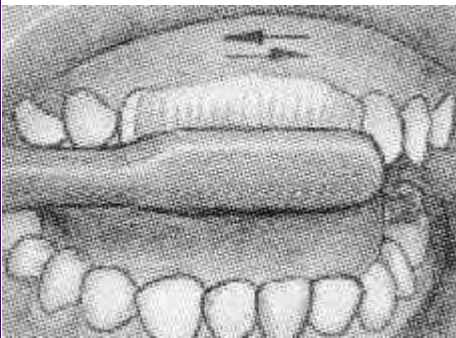
教學科目	口腔保健	教學年級	中年級
教學單元	刷牙、牙刷和牙線	教學設計	
教學時數	40分鐘	教學者	
		參考資料來源	http://www.laifong.com.tw/information.htm
設計理念	藉由討論以及實際操作了解刷牙方式、牙刷選擇，以及牙線的使用方式及時機。		
教學目標	一、 認識牙刷並懂得如何選擇牙刷 二、 認識貝式刷牙法 三、 認識牙線並練習使用牙線		
對應能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中		
教學準備	1. 網路教材（事先下載於電腦中） 2. 牙刷數支（不同類型，包含長短刷毛、長短刷頭...） 3. 牙線 4. 牙線棒		

<u>貝式刷牙法</u>	<u>牙線使用</u> <u>法</u>	<u>牙刷的選擇</u>
--------------	-------------------------	--------------

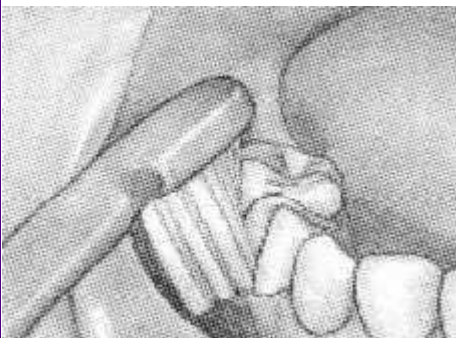
貝式刷牙法



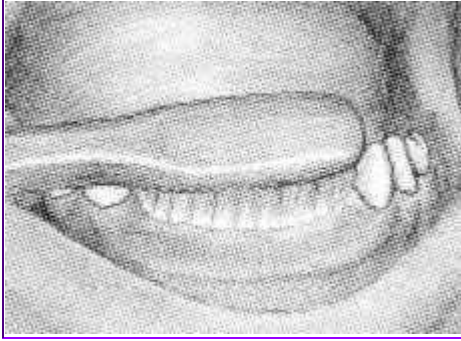
由右上頰側開始，刷毛與齒面成 45 度至 60 度，涵蓋一點點牙齦。



兩顆兩顆來回的刷。

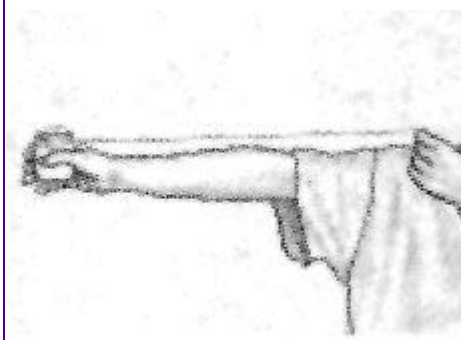


用同樣的方法及順序，刷下排牙齒。由右下頰側開始。



刷下排牙正中外側

牙線使用法



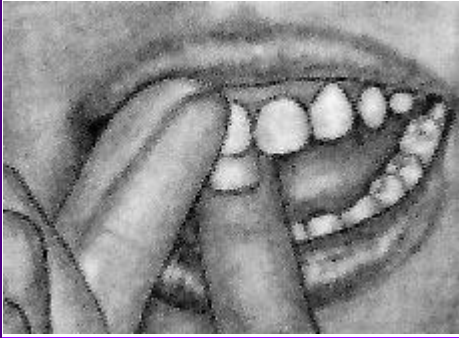
截取約 45 公分的牙線



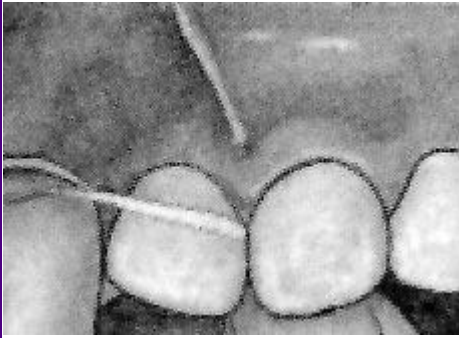
纏繞在兩手中指上



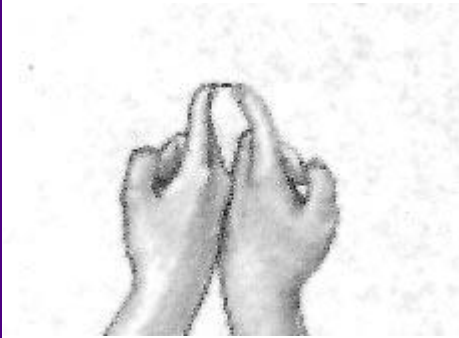
牙線通過一手食指、一手拇指指頭上多肉的地方。
兩指間保持一公分牙線。



兩手指打直，指甲對指甲，把牙線帶進牙縫。



將牙線成C型繃緊牙線的鄰接面，兩指同時上下運動。



刮上排牙的後牙區時，使用兩食指。



一手食指將嘴角及臉頰稍微撐開。



牙刷的選擇



好的牙刷

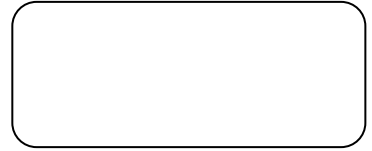
1. 軟毛
2. 小頭
3. 刷毛不要太密
4. 刷毛直立

不好的牙刷

1. 刷毛太硬
2. 刷頭大
3. 刷毛太密
4. 刷毛彎曲

【附錄三 牙齒洗澎澎學習單】

牙齒洗澎澎學習單



年 班 座號： 姓名：

小朋友~你知道嗎？食物殘渣留在口腔裡會因細菌作用形成牙菌斑。若平日沒有養成正確刷牙的習慣，久而久之，這些牙菌斑就會擴大，侵入牙齒，這就是我們常說的「蛀牙」，可怕吧！

請找出口腔內容易蛀牙的地方，並在正確的（ ）內打✓

1. () 牙齒咬合處
2. () 舌頭上
3. () 牙齒與牙齦交接處
4. () 牙齒鄰接處

因此我們若要擁有健康的牙齒，我們應該要學習正確的刷牙方法—「貝氏刷牙法」。

小朋友你是否已經正確學習到貝氏刷牙法的方法，現在就讓我們來找出正確的刷牙方法唷！請在（ ）中對的打○，錯的打✓

1. () 頰側面用同側手
2. () 只要我方便，我想怎麼刷牙都可以
3. () 咬合面用同側手
4. () 舌側面用對側手

接著，我們在持以「先刷上牙再刷下牙」、「右邊開始右邊結束」的方法，就可以擁有健康美麗的牙齒喔！

附錄四：

氟--幫助你

_____年 _____班 _____號 姓名：_____

◎小朋友，我們要如何預防蛀牙呢？請將對的打勾。

- 定期檢查 多吃甜食 均衡的飲食
- 諮詢牙醫師 氟化物的使用 齒溝封劑使用

◎ 選選看

- () 1. 什麼時候刷牙較適當呢？(1) 餐前+餐後
(2) 餐後+睡前 (3) 想刷再刷
- () 2. 氟化物為什麼可以幫助我們預防蛀牙呢？(1) 阻止細菌產生酸 (2) 幫助鈣質回復 (3) 以上兩者皆是
- () 3. 生活中我們如何使用氟化物呢？(1) 含氟牙膏
(2) 含氟漱口水 (3) 牙齒塗氟 (4) 以上皆是

◎ 你會使用含氟漱口水嗎？請填一填正確的使用順序。

- () 老師喊口令，計時一分鐘。
- () 準備漱口水、漱口杯、計時器、衛生紙
- () 上上、下下、左左、右右，來回漱兩次
- () 漱口後 30 分鐘不可吃東西，不可喝水

◎學生上課填寫內容：

牙牙洗澎澎

一年級 班 30 號 姓名：王俞

小朋友，你知道嗎？食物殘渣留在口腔裡會因為細菌作用形成牙齦炎。若平日沒有養成正確刷牙的習慣，久而久之，這些牙齦炎就會擴大，侵入牙齒，這就是我們常說的「蛀牙」，可怕吧！


請找出口腔內容易蛀牙的地方，並在正確的位置（ ）內打✓。

1. (✓) 牙齒咬合處 3. (✓) 牙齒與牙齦交接處
2. () 舌頭上 4. (✓) 牙齒鬆動處

因此我們若能有健康的牙齒，我們應該學習正確的刷牙方法——「貝氏刷牙法」。小朋友，你是否已經正確學習到貝氏刷牙法的方法，現在就讓我們來找出正確刷牙方法！請在（ ）中對的打○，錯的打×。

1. (○) 類鐘面用同側手
2. (✓) 只靠我方方便，我想怎麼刷牙都可以
3. (○) 咬合面用同側手
4. (○) 舌側面用對側手

描著，我們在持以「先刷上牙再刷下牙」、「右邊開始右邊結束」的方法，就可以擁有健康美麗的牙齒囉！



氟——幫助你

一年級 班 30 號 姓名：王俞

小朋友，我們要如何預防蛀牙呢？請將對的打勾。

定期檢查 多吃甜食
 均衡的飲食 諮詢牙醫師
 氟化物的使用 齒溝封劑使用

◎選選看：

(2) 1.什麼時候刷牙較適當呢？(1)睡前+醒後 (2)餐後+睡前 (3)想睡再刷牙
(3) 2.氟化物為什麼可以幫助我們預防蛀牙呢？(1)阻止細菌產生酸 (2)幫助鈣質回復 (3)以上兩者皆是

(4) 3.生活中我們如何使用氟化物呢？(1)含氟牙膏 (2)含氟漱口水 (3)牙齒塗氟 (4)以上皆是

◎你會使用含氟漱口水嗎？請填一項正確的使用順序。

(2) 老師噴口身，計時一分鐘。
(1) 準備漱口水、漱口杯、計時器、衛生紙
(3) 上上、下下、左左、右右，來回漱兩次
(4) 漱口後 30分鐘不可吃東西，不可喝水

附錄五：家長問卷

以下問題煩請家長填寫，感恩~

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
5. 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
6. 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
7. 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

*****~謝謝您的填寫，有您的協助，作為我們下次推動潔牙更好的動力~*****

附錄六：老師問卷

以下問題煩請老師填寫，感恩~

1. 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. 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. 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. 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. 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. 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，有您的協助，作為我們下次推動潔牙更好的動力~*****

照片花絮



學校衛生政策



學校衛生政策



學校物質環境



學校物質環境



學校社會環境



學校社會環境



學校社會環境



學校社會環境

護理師指導貝氏刷牙法



志工家長練習貝氏刷牙法



學校社會環境

學校社會環境

辦理相關新生家長講座並有提供預防性口腔健康服務資訊

迎新活動中於夢想館宣講迎新手冊內容含口腔保健宣導



臺南市東區裕文國民小學
109 學年度新生迎新啟蒙活動

【家長手冊】

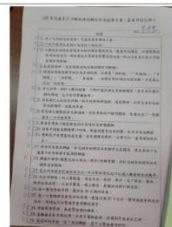


- 幼小銜銜的重點：
◎生活習慣：
(1)訓練固定規律的生活作息，培養早睡早起和吃早餐的生活習慣
(2)養成上廁所的習慣，不想尿，學習使用褲式馬桶，並正確洗手
(3)訓練專心用餐不能食言的習慣，訓練用餐時儀儀及速度(30分鐘以內)
◎練習正確握筆的字法，訓練書寫字型的習慣
(4)練習握筆，握筆字一筆能寫完(基本筆劃技能)
(5)練習正確握筆的習慣，握筆姿勢好
(6)能養成整理書桌的習慣，準備自己的書本學習用品
(7)能養成動靜交替的習慣，東西用完放回原來的地方
(8)能理解常規的語言，清楚的表達事情，自己的想法和感受
(9)能夠回答問題，開心傾聽他人說話，主動與人打招呼。
◎自理生活習慣
1. 每天刷牙(早晚) 小便是聽心時，擦手，盥洗衣褲整理。
2. 每天洗澡(每天) 每天刷牙(早晚) 2 次。
3. 每天少睡(睡覺) 睡覺時，安靜，安靜，睡覺時每天少睡 2 小時。
4. 每天運動(運動) 每天運動 30 分鐘。
5. 每天自理(自理) 每天自理(自理) 自理。

口腔保健防齲及飲食指導計劃研習



講師：張伊呈醫師



口腔保健問卷



健康飲食與口腔保健



健康飲食與口腔保健



口腔保健



口腔保健

學校社會環境

健康生活技能教學與行動



健康生活技能教學與行動

506 裕文國小
每天餐後睡前潔牙-自我監督管理

我睡前潔牙活動宣言

健康目標：每天餐後睡前潔牙

- 我要達成每天餐後睡前潔牙目標的行動是什麼...
- 達到目標時，給自己獎勵是什麼...

↓

2星期的行動紀錄(做到打✓;沒做到打X)並自我反省...

日期	星期日 5月1日	星期一 5月2日	星期二 5月3日	星期三 5月4日	星期四 5月5日	星期五 5月6日	星期六 5月7日	
是否做到	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前	<input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐 <input type="checkbox"/> 睡前

● 我覺得我的表現如何? 很慘 不錯 還要加油

寫下自我鼓勵的話：跟爸媽分享心得，期待家長陪伴

↓

【親子健康互動區】家長觀察小朋友身體活動的情形，請您為他鼓勵、加油和協助：有健康的牙齒，才有燦爛的人生，持續潔牙相信你能得到顆幸福的心

健康生活技能教學與行動

健康素養導向生活技能融入健康教材評量問卷—國小版

口腔保健議題評量工具

◆ 背景資料

1.學校名稱：裕文國小 班級：506
1.性別：男 女

◆ 活動評量

自我效能：對於下列題目敘述，你能做到的把握程度有多少？請在合適的空格打勾。	有絕對的把握	大部份有把握	有一點把握	完全沒把握
1. 我能監督自己並記錄餐後潔牙的的頻率。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我能監督自己餐後潔牙的頻率，並提出可行的改善方法。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我能依據紀錄的結果，反省及監督自己餐後潔牙的頻率。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

過程評量：整體而言，你對本活動的評價如何？請在合適的空格打勾。

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
4. 我喜歡「一口好牙-每天餐後睡前潔牙」活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 「一口好牙-每天餐後睡前潔牙」活動對我有幫助。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. 你對「一口好牙-每天餐後睡前潔牙」活動有什麼特別收穫、感受或建議？請分享！
我的想法是.....

我體會到潔牙的重要。

~問卷到此填寫完畢~

感謝您的填答

健康生活技能教學與行動

健康素養導向生活技能融入健康教材評量問卷—國小版

口腔保健議題評量工具

◆ 背景資料

1.學校名稱：裕文國小 班級：506
1.性別：男 女

◆ 活動評量

自我效能：對於下列題目敘述，你能做到的把握程度有多少？請在合適的空格打勾。	有絕對的把握	大部份有把握	有一點把握	完全沒把握
1. 我能監督自己並記錄餐後潔牙的的頻率。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我能監督自己餐後潔牙的頻率，並提出可行的改善方法。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我能依據紀錄的結果，反省及監督自己餐後潔牙的頻率。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

過程評量：整體而言，你對本活動的評價如何？請在合適的空格打勾。

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
4. 我喜歡「一口好牙-每天餐後睡前潔牙」活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 「一口好牙-每天餐後睡前潔牙」活動對我有幫助。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. 你對「一口好牙-每天餐後睡前潔牙」活動有什麼特別收穫、感受或建議？請分享！
我的想法是.....

我學到潔牙對我的幫助和潔牙的知識

~問卷到此填寫完畢~

感謝您的填答

健康生活技能教學與行動

邀請裕文牙醫擔任親職講座講師宣導正確口腔保健方法

109年05月12日



碩發餐館經營公司東主王俊翔醫師



裕文牙醫-王俊翔醫師講述正確口腔保健正確觀念



裕文牙醫-王俊翔醫師講述正確口腔保健正確觀念



牙齒正確刷牙法



裕文牙醫-王俊翔醫師講述正確口腔保健正確觀念



老師上課情形

社區關係



護理師講解貝氏刷牙法與含氟漱口水使用方法

口腔衛生-趙曉菁老師

口腔衛生-趙曉菁老師

漱口水

社區關係



家長睡前和孩子一起刷牙

家長和孩子共同記錄潔牙表

社區關係



與附近商家合作張貼無糖飲料公告

與附近商家合作張貼無糖飲料公告

社區關係



頒發簽約證書社區牙醫醫師

頒發簽約證書社區牙醫醫師



在地口腔醫事團體或衛生組織，協助參與學校活動。

社區牙醫診所參訪成果照片

105年10月14日

玉峰參醫師介紹牙齒保健

醫師張麗如介紹牙醫診所

有獎競賽

有獎競賽

玉峰參醫師介紹牙科診療台

醫師張麗如學生講座

社區關係

社區關係



裕文國小健康促進活動專欄

健康圖地

口腔保健專欄

戒除嚼檳榔

拒絕檳榔

戒除嚼檳榔

拒絕檳榔

健康服務



護理師入班指導學生貝氏刷牙法、窩溝封填及含氟漱口水

健康服務



健康服務



健康服務