

臺南市109學年度安定區南興國民小學健康促進主推議題成效說明

壹、主推議題：口腔衛生

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、主推原因：

學區內的家庭以雙薪家庭居多，因此，學童在學校課業之餘，多數人均進入安親班或補習班繼續上課，而家長及學童們在工作及課業上過於重視，但卻忽略了自己的健康及口腔衛生。齲齒是口腔常見的疾病之一，在本校的比例更是幾乎半數，而學齡期階段是乳牙齲齒的高潮期，長久以來對於口腔保健習慣的忽視，再者國人生活型態改變，飲食種類攝取的多樣化及兒童攝取含糖高的飲料及零食，以致學童齲齒盛行率高居不下，本校學童近三年平均的齲齒率為 56.1%、46.9%、51.5%，這幾年學童的齲齒率雖然居高不下可知，藉由學校和家庭的推動宣導，可以讓學童的口腔更衛生，但本校學生齲齒率有下降趨勢，學校端的確有必要透過各種方法，讓學生瞭解口腔保健的重要，並進而影響家長，愛惜自己的口腔健康。因此，期使透過本案計畫，增進學生口腔保健知識，給與正確的指導，建立正確保健概念與態度，並確實力行。

二、背景成因及現況分析：

1. 背景成因

本校學區地屬郊區，是典型的農工聚落，以雙薪家庭居多，由於家長工作忙碌，學童幾近半數放學後均進入安親班進行課後輔導與照顧。因此，安親班的衛生習慣、課程時間的安排，對學童口腔健康的良窳也有深遠的影響，所以本次行動研究將列入學童在學校用餐完及安親班課後輔導的口腔清潔為因子，希望能喚起家長與業者的重視，以改善學童口腔保健不良的因子。

本校學童齲齒率有逐年攀高的趨勢，因此推動學童口腔保健工作，減緩學童口腔衛生不良率已刻不容緩，學校和家長應正視此一問題，擬定策略，親師合作，共同執行，希望能透過本計畫，增進親、師、生口腔保健知識，建立正確保健概念與態度，並確實力行。

參、改善策略及實施過程：(可依六大範疇條列說明並檢附佐證照片)

牙齒保健生活技能四大工作內涵/六大面向	「每天潔牙」活動設計及執行	「每天牙線使用」活動設計及執行	口腔篩檢與矯治之追蹤輔導作業	齲齒高危險群個案管理
1. 衛生政策：組成工作小組、行政規畫與實施。	課程活動設計以養成飯後潔牙習慣為導向。	1. 配合課程安排牙線使用教學。 2. 固定午餐飯後時間實施牙線操作。	1. 學期開始一個月內完成齲齒測量，統計牙齒不良情形。 2. 發放齲齒矯治通知單，並追蹤矯治情形。	高危險群個案由護理造冊管理，定期給予輔導與關懷。
2. 物質環境：每個班級前設置有洗手台，另外再安裝鏡子，利	1. 定期檢測牙刷、牙膏及牙線用品。 2. 減少學童刷牙	1. 學校先購置牙線相關使用器具。 2. 增加學生對於	1. 定期檢修口腔篩檢設備，使其正常準確運作。	高度近視高危險群個案造冊後申請市府相關資源協助輔導與關

於觀察刷牙及牙線使用姿勢。	後再吃零食的習慣。	牙線的使用方便性。	2. 利用集會時間定期宣導口腔保健常識，提醒學童時時愛眼牙齒。	懷。
3. 社會環境：營造能增加有利因子、減少有害因子的作息常規	1. 提供牙齒保健相關資訊，鼓勵學童及家長多注意口腔保健資訊。 2. 辦理班親會及平日牙齒保健宣導，讓學生及家長能更清楚如何避免牙齒不良率。 3. 辦理社區牙齒保健宣導活動，讓社區的民眾將正確的潔牙觀念帶回家庭。			
4. 社區關係：與家庭、安親班、牙科醫師建立伙伴關係	1. 與安親班業者保持密切聯繫，隨時掌握學童規律刷牙情形。 2. 透過家庭連絡本與家長保持連絡，關心學童在家的刷牙狀態。	1. 透過社區宣導設計學習單，引導家長及社區民眾有正確的潔牙觀念。	1. 注重飲食營養的均衡，多食用牛奶、肉、蛋、綠色蔬菜等食物，減少零食及含糖飲料的攝取。	1. 拜訪鄰近牙科醫師建立伙伴關係，對高度近視學童適時給予治療與協助。
5. 個人健康技能護齒生活技能之教學活動/規劃動靜態教學規則	1. 編製牙齒保健海報，分發學生用牙齒保健手冊。 2. 依標牙膏選購標準指導學生選擇牙膏時需要注意的事項。 3. 指導學生正確刷牙及牙線使用動作。 4. 配合健康與體育教學，宣導牙齒保健知識。			
6. 健康服務：篩檢、轉介、追蹤、輔導、個案管理	1. 落實班親會活動，暢通親師溝通機制，協助家長進行庭教育，強化親職功能。 2. 透過健康管理系統的登錄，學童的口腔篩檢資料健全，易於管理。 3. 提供鄰近牙科醫療資源，輔導家長帶學童就醫治療，並追蹤矯治情形。			

肆、成效：

一、介入方法

項次	項目	辦理日期	備註
1	口腔保健衛教宣導活動	經常性	
2	口腔保健議題融入相關教學課程	110.02.11- 110.05.7	
3	加強正確刷牙（貝氏刷牙）觀念及牙線使用宣導	經常性	

4	進行午餐後潔牙、牙線及含氟漱口水使用紀錄	經常性	
5	加強潔牙後不再攝取零食及含糖飲料宣導	經常性	
6	配合學校活動進行口腔衛生創意宣導活動	經常性	
7	結合教學成果展進行口腔衛生戲劇宣導活動	110.3.31	

二、成效

(一) 學童口腔衛生議題問卷評量統計表

(前測日期:109.12.11 後測日期:110.05.13)

一、口腔保健行為	前測		後測		前後測比較
	正確回答比率		正確回答比率		
	人數	%	人數	%	
1. 定期牙齒檢查達成率	47	59.57	47	59.09	-0.48
2. 午餐餐後潔牙比率	47	97.87	47	97.72	+0.15
3. 學生睡前潔牙比率	47	93.61	47	95.45	+1.16
4. 午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	47	40.42	47	95.5	+55.08
5. 學生在學校兩餐間不吃零食比率	47	36.17	47	63.7	+27.53
6. 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率%	47	23.40	47	66	+42.6
二、口腔保健知識					
7. 口腔保健知識平均答對率	47	86.38	47	88.18	+1.8
三、潔牙的自我效能					
8. 口腔保健態度正向率	47	94.68	47	98.86	+4.18
四、刷牙技能					
9. 貝氏刷牙法使用率	47	65.95	47	84.1	+18.15
備註：學童口腔衛生議題問卷 口腔保健認知:第二部分(人數、百分比；得分計算；答對1分 答錯0分；平均					

數、標準差、總分)

潔牙自我效能:第三部分第 21~24 題(人數、百分比;得分計算:4-3-2-1;

平均數、標準差、總分)

(二) 學童牙菌斑檢測統計表

(前測日期:110.03.12 後測日期:110.05.3)

牙菌斑檢測統計	前測		後測		前後測比較
	牙菌斑檢測		牙菌斑檢測		
	人數	顆	人數	顆	
四年甲班	23	1.76	23	0.64	-1.12
四年乙班	24	1.61	24	0.63	-0.98
平均		1.69		0.635	-1.05

伍、分析改進：

一、結論

- (一)本研究發現運用健康促進學校模式的口腔保健策略介入確實可有效提昇學童的口腔保健知識、態度和保健行為。
- (二)藉由口腔保健教育實施後，學生刷牙技能能確實做到位，四年級牙菌斑後測，牙齒顆數不良率降到 1 以下。
- (三)透過口腔保健教學介入後，「口腔保健行為」之定期牙齒檢查達成率、午餐餐後潔牙比率及學生睡前潔牙比率」四年級學童無顯著差異。「口腔保健行為」之午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)潔牙比率、學生在學校兩餐間不吃零食比率及學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率，四年級學童有顯著提昇。
- (四)透過口腔保健教學介入後，實驗組與對照組學生口腔保健態度，「口腔保健知識」、「潔牙的自我效能」四年級學童無顯著差異，「刷牙技能」四年級學童有明顯提升且達顯著差異。
- (五)藉由家長在家的口腔保健生活行為檢核，有助於協助學童建立口腔保健自我管理之行為，此一正面結果可作為學校推行口腔保健工作的重要依據與參考。

二、建議

透過本次行動研究結果，研究團隊也提出以下幾項建議供往後從事相關議題研究者參考：

(一)建議往後各校在口腔相關衛生政策擬定時應將重心放在低中年級學童身上，把握學童黃金關鍵時期。

(二)整合社區資源及提升家長口腔保健認知及教師專業知能：

1、學校應正視家長對學生口腔保健行為養成之影響，多所運用各種宣導管道（如學校網站、班親會）與親師溝通方式（聯絡簿、電話、家訪），來期待建立家長對口腔保健的正確認知與觀念，裨益學童養成「自我健康管理」的好習慣。

2、與各區衛生所及臨近區域醫院密切連繫，利用班親會、母親節等活動辦理口腔保健講座，加強家長口腔保健正確觀念，促進親子共學及合作的氛圍。安排口腔保健週三研習課程，提昇教師專業知能，並且建議學生獎勵制度能以文具獎品來取代糖果以及零食。

(三)行動策略應富趣味性引起學童興趣：

1、辦理班際潔牙比賽，利用競爭心理，並提供潔牙相關獎品，提高學童對於刷牙的興趣，提昇學童使用牙線的比例，可引導學生邁向更健康的生活習慣。

2、舉辦各類型有趣的口腔衛生教育活動，例如：戲劇演出、闖關活動、繪本介紹…，讓學童及家長知道清潔牙齒的重要性，讓學童能及家長能在輕鬆歡樂的氣氛下潛移默化。

(四)定期使用牙菌斑顯示劑做各班檢測：

牙菌斑顯示劑是最能明顯指示出學生刷牙不乾淨之處，也最容易讓學生有警惕感而用心刷牙。故建議牙醫師在進行牙齒檢查時，亦使用牙菌斑檢測並記錄，學生從紀錄表能具體感受並理解自己潔牙習慣與方式是否正確。同時可將牙菌斑顯示劑放置班級，提供各班導師協助學生是否確實做好潔牙行為。

(五)學童課後安親問題應受重視：

1、定期辦理安親班業者口腔保健知能相關講習，提昇安親業者口腔保健知識、態度、觀念等知能。

2、與安親班業者協調，減少學童含糖飲料及零食的攝取，並鼓勵在安親班放置刷牙用具或者學童隨身攜帶潔牙用具，並在安親班用完餐後進行潔牙動作。

(六)落實學生健康自我管理：

發現學生在家或安親班不易落實確實餐後刷牙，故建議學生可以攜帶外出式牙刷，確實養成餐後潔牙習慣，尤其假日外出，也可以落實潔牙習慣。

活動剪影

臺南市安定區南興國小 109 學年度健康促進學校-口腔保健計畫成果



學童口腔檢查、貝氏刷牙及牙線教學

活動剪影

臺南市安定區南興國小 109 學年度健康促進學校-口腔保健計畫成果



安定牙醫診所至學校進行一年級窩溝封填

活動剪影

臺南市安定區南興國小 109 學年度健康促進學校-口腔保健計畫成果



老師入班口腔衛生教學-加強學童對於貝氏刷牙法的認識

活動剪影

臺南市安定區南興國小 109 學年度健康促進學校-口腔保健計畫成果



進行全校朝會宣導，讓學童建立正確貝氏潔牙觀念

活動剪影

臺南市安定區南興國小 109 學年度健康促進學校-口腔保健計畫成果



全校朝會宣導牙線潔牙

活動剪影

臺臺南市安定區南興國小 109 學年度健康促進學校-口腔保健計畫研究成果



安南醫院配合入校進行全校潔牙講座