

桃園市 107 學年度
健康促進學校「口腔衛生」議題
富岡國中
口腔衛生行動研究
成果報告

研究團隊：富岡國中

日期：108 年 5 月 2 日

桃園市 107 學年度健康促進學校「口腔衛生」議題

富岡國中行動研究成果

壹、富岡國民中學 107 學年度口腔衛生保健計畫

本計畫旨在依據學生口腔衛生現行問題分析與評估，擬定學校口腔衛生議題改善計畫。

年度推動重點為研訂整體「學校衛生政策」，透過「學校健康服務」、「學校健康教育課程及活動」、「學校物質環境」、「學校精神環境」、「學校－社區關係」等六大範疇為活動軸心，持續推動口腔衛生議題。實施期程自 107 年 8 月起至 108 年 7 月止，分三階段進行：

一、第一階段（107 年 8-9 月）

- (一) 強化組織與人力，成立學校健康促進委員會。
- (二) 診斷學校教職員工生之健康狀況、評估現有人力、物力資源及健康需求。
- (三) 確立學校健康促進目標及健康策略。

二、第二階段（107 年 10 月-108 年 4 月）

- (一) 依據計畫目標及議題，制定學校衛生政策，發展適切的健康教育課程與活動。
- (二) 建立學生個人健康檔案、實施各項衛教工作、實施專題講座及座談會、舉辦各項競賽活動，以期增進教職員工生的健康覺察、知識、態度、價值觀、生活技能與行動能力。
- (三) 編製教材，並建置與維護健康網站，提供物質環境支持與服務。將知識落實於生活中，並實踐於日常生活，以增進學校成員健康行為及健康的生活型態，養成健康儲蓄觀念，進而營造並建立校園健康安全良好的精神環境。

三、第三階段（108 年 5 月-108 年 7 月）

- (一) 實施過程與成效評價：在過程中，不斷進行過程評價以期能適時回饋修正計畫；最後實施成效評價，評估計畫實施之效果。
- (二) 分析資料並撰寫報告。

本計畫著重以融入課程與競賽的方式執行，配合領域教學、結合社區資源、家長及校本

課程安排相關學習活動，宣導健康概念、培養健康習慣與技能，提升、建立學生口腔衛生之觀念與技能，並強調日常生活中健康行為實踐力，以期達成下列目的：

- (一) 營造健康安全的校園環境，讓學生健康安全的成長。
- (二) 充實學生健康管理認知力，增進追求健康生活知能。
- (三) 強化優質的衛生保健諮詢，促進學校成員身心健康。
- (四) 發展健康促進—口腔衛生課程與教學，提升教師健康專業知能。
- (五) 結合家長及社區資源網絡，推動健康促進—口腔衛生學校政策。

貳、「口腔衛生」行動研究前測問卷資料分析

運用「健康促進學校—口腔衛生成效評量問卷」進行前、後測，了解學生的口腔保健行為、態度與知識各方面情形。

一、接受前測者基本資料

七年級			
班級	男生	女生	合計
701	11	14	25
702	10	15	25
703	11	16	27
總計	77 人		

二、前測結果統計

(一) 口腔保健行為

題目	選項	前測	
		人數	百分比
1.你的牙齒有蛀牙嗎？	(1)沒有	19	24.68%
	(2)我不知道	18	23.38%
	(3)有	40	51.95%
1-1.你有去治療蛀牙嗎？	(1)有	56	72.73%
	(2)沒有	7	9.09%

2.過去一週，你起床後是否都有刷牙？	(1)是	69	89.61%
	(2)否	8	10.39%
3.過去一週，你早餐後是否都有刷牙？	(1)是	19	24.68%
	(2)否	58	75.32%
4.過去一週，你午餐後是否都有刷牙？	(1)是	69	89.61%
	(2)否	8	10.39%
5.過去一週，你晚餐後是否都有刷牙？	(1)是	38	49.35%
	(2)否	39	50.65%
6.過去一週，你睡前是否都有刷牙？	(1)是	73	94.81%
	(2)否	4	5.19%
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）？	(1)是	29	37.66%
	(2)否	48	62.34%
8.過去一週，你是否每天使用牙線？	(1)是	19	24.68%
	(2)否	58	75.32%
9.你是否有使用含氟漱口水的習慣？	(1)是	2	2.60%
	(2)否	75	97.40%
10.你多久做一次牙齒檢查？	(1)半年一次	25	32.47%
	(2)一年一次	27	35.06%
	(3)兩年或以上	25	32.47%
11.你用什麼方法刷牙？（可複選）	(1)橫擦法	56	72.73%
	(2)貝式法	33	42.86%
	(3)馮尼式法	42	54.55%
	(4)生理刷牙法	22	28.57%

(二) 口腔保健態度

題目	選項	前測	
		人數	百分比
1.牙齒的疾病會引起身體其他部位的疾病。	(1)非常同意	17	22.08%
	(2)同意	39	50.65%
	(3)不同意	13	16.88%
	(4)非常不同意	8	10.39%
2.餐後立刻刷牙是很重要的事。	(1)非常同意	34	44.16%
	(2)同意	32	41.56%
	(3)不同意	8	10.39%
	(4)非常不同意	3	3.90%
3.我認為每餐飯後潔牙是一件麻煩的事。	(1)非常同意	5	6.49%
	(2)同意	15	19.48%

	(3)不同意	39	50.65%
	(4)非常不同意	18	23.38%
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。	(1)非常同意	4	5.19%
	(2)同意	5	6.49%
	(3)不同意	34	44.16%
	(4)非常不同意	34	44.16%
5.每天要認真刷牙，就可以不用使用牙線。	(1)非常同意	6	7.79%
	(2)同意	20	25.97%
	(3)不同意	40	51.95%
	(4)非常不同意	11	14.29%
6.我會因為動作不好看而不去使用牙線。	(1)非常同意	1	1.30%
	(2)同意	8	10.39%
	(3)不同意	38	49.35%
	(4)非常不同意	30	38.96%
7.用含氟漱口水漱口，就可以不用刷牙。	(1)非常同意	2	2.60%
	(2)同意	2	2.60%
	(3)不同意	39	50.65%
	(4)非常不同意	34	44.16%
8.牙刷的刷毛沒有彎曲或變形，就可以用很久沒關係。	(1)非常同意	1	1.30%
	(2)同意	7	9.09%
	(3)不同意	32	41.56%
	(4)非常不同意	35	45.45%
9.我會為了牙齒健康而少吃甜食。	(1)非常同意	20	25.97%
	(2)同意	28	36.36%
	(3)不同意	24	31.17%
	(4)非常不同意	5	6.49%
10.按照規定定期找牙醫師做口腔檢查是必要的。	(1)非常同意	37	48.05%
	(2)同意	24	31.17%
	(3)不同意	13	16.88%
	(4)非常不同意	3	3.90%
11.我認為不需要作口腔定期檢查，有問題再去看牙醫即可。	(1)非常同意	2	2.60%
	(2)同意	13	16.88%
	(3)不同意	37	48.05%
	(4)非常不同意	25	32.47%
12.我會因害怕牙醫治療而不去看牙醫。	(1)非常同意	3	3.90%
	(2)同意	6	7.79%
	(3)不同意	33	42.86%
	(4)非常不同意	35	45.45%

(三) 口腔保健知識

題目	選項	前測	
		人數	百分比
1.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	46	59.74%
	(2)蛀蟲跑到牙齒內	21	27.27%
	(3)營養不良	0	0.00%
	(4)不知道	10	12.99%
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？	(1)琺瑯質	47	61.04%
	(2)象牙質	3	3.90%
	(3)牙髓腔	8	10.39%
	(4)不知道	19	24.68%
3.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	45	58.44%
	(2)用力刷	3	3.90%
	(3)刷毛與牙面呈 90 度角	14	18.18%
	(4)不知道	15	19.48%
4.一天中何時刷牙最能保護牙齒？	(1)起床後	5	6.49%
	(2)三餐後及睡前	69	89.61%
	(3)放學回家後	0	0.00%
	(4)不知道	3	3.90%
5.牙菌斑是什麼？	(1)附在牙齒表面的細菌及其產物	55	71.43%
	(2)食物殘渣附在牙齒上	2	2.60%
	(3)牙齒形成過程鈣化不全所致	3	3.90%
	(4)不知道	17	22.08%
6.造成牙周病的原因是什麼？	(1)刷牙沒刷乾淨	2	2.60%
	(2)牙結石及牙菌斑過多堆積在齒齦下	10	12.99%
	(3)以上皆是	62	80.52%
	(4)不知道	3	3.90%
7.氟化物對牙齒的主要功能為何？	(1)強化琺瑯質抗酸能力	51	66.23%
	(2)美白牙齒	2	2.60%
	(3)增加牙齒堅硬度	3	3.90%
	(4)不知道	21	27.27%
8.漱完含氟漱口水後，至少要等多久後才可進食？	(1)三分鐘	4	5.19%
	(2)十分鐘	15	19.48%
	(3)二十分鐘	48	62.34%
	(4)不知道	10	12.99%
9.清潔牙縫及牙齒鄰接面	(1)牙線	68	88.31%

最好的工具是什麼？	(2)牙籤	0	0.00%
	(3)牙刷	7	9.09%
	(4)不知道	2	2.60%
10.如何正確選擇牙刷，下列何者 <u>不是</u> ？	(1)較小刷頭	18	23.38%
	(2)刷毛不可太硬	13	16.88%
	(3)廣告牙醫保證的牙刷	35	45.45%
	(4)不知道	11	14.29%
11.在一般狀況下，我們應多久做一次定期口腔檢查？	(1)半年	68	88.31%
	(2)一年	3	3.90%
	(3)兩年或以上	0	0.00%
	(4)不知道	6	7.79%
12.牙齦發炎的主要原因是什麼？	(1)口腔清潔不徹底	55	71.43%
	(2)火氣太大	11	14.29%
	(3)吃太多麻辣食物	3	3.90%
	(4)不知道	8	10.39%
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	25	32.47%
	(2)放在冷開水、生理食鹽水、冷牛奶裡或含在口內	27	35.06%
	(3)用刷子把牙齒刷乾淨	5	6.49%
	(4)不知道	20	25.97%

三、本次行動研究方案之主題重點

(一) 依據以上七年級樣本數答題後，針對幾項研究問題做以下的歸納：

問卷	研究問題探討
口腔保健行為	是否具備正確的口腔保健行為
口腔保健態度	是否具有正確的口腔保健態度
口腔保健知識	是否具有正確的口腔保健知識

(二) 依據以上的研究問題歸納後，透過學校召開健康促進會議的相關討論後，本校提出行動研究的主題重點為：

- 1.提倡餐後刷牙的重要性
- 2.了解口腔保健的重要性

(三) 依據以上行動研究的主題重點，透過學校召開健康促進會議的相關討論後，本校今年要實施的策略活動如下：

1. 成立健康促進推動委員會，並組成健康促進工作團隊，成員包含校內外人員。
2. 將口腔衛生議題及活動納入學期行事曆，全校共同推動。
3. 於新生始業輔導預先發放眼科與牙科檢查單，讓七年級新生在健康檢查前先進行檢查與矯治，達成者記嘉獎乙支。
4. 培訓潔牙小天使，並推廣【餐前洗手、餐後潔牙】活動，凡該月達成率達 90% 的班級或個人即記嘉獎乙支。
5. 透過親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」之精神。
6. 辦理 7 年級口腔保健宣導。
7. 中午以潔牙影片公播宣導。
8. 融入課程教學：於七年級健康課製作珍珠奶茶，使學生瞭解含糖飲料之危害。
9. 辦理 7、8 年級口腔衛生議題海報競賽。
10. 設計健康檢查回診回條，達到追蹤矯治就醫率 100%。

參、實施的策略活動

一、教學活動設計

單元名稱	珍珠奶茶製作	教材來源	自編		
教學日期	107年10月1日	教學班級	七年一班		
教學節數	1節	設計者	沈名雋教師		
設計理念	讓學生親身體驗、瞭解市售飲料的甜度與糖分對口腔衛生的負面影響。				
課程目標	調配出不同糖度的珍奶				
能力指標	1-1-4-1 養成良好的健康態度和習慣，並表現出整體的舒適感。 1-2-3-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 2-1-4-9 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 2-3-3-8 檢視媒體所助長飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-4-9 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備和販售餐點的合適性。				
教學準備	粉圓、糖、紅茶包、奶精				
	教學活動	時間(分)	教材教具	評量	
	珍珠奶茶製作	45	學習單		
評量方式	<input type="checkbox"/> 筆試 <input type="checkbox"/> 口試 <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 type="checkbox"/> 實踐 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input checked="" type="checkbox"/> 學習單 <input type="checkbox"/> 其他： <u>分組競賽</u>				
參考資料	七年級健康課本				

桃園市富岡國民中學七年級健康科學習紀錄單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

●紅茶 blacktea ●奶茶 milktea ●方糖 sugar

●全糖 wholesugar ●半糖 halvesugar ●珍珠 Tapioca

①. 在活動實驗中，我們這一組放了幾顆方糖？

②. 其他組的實驗中，最多放了幾顆方糖？

③. 一般市面上最接近全糖的顆數是？

④. 老師給我們的原料是？鮮奶奶精

方糖糖精

⑤. 在實驗後，我學到了什麼？知道了什麼？



「口腔保健—珍珠奶茶製作」活動剪影



學生實作珍奶製作



教師協助珍奶製作



教師協助珍奶製作



珍奶成果檢視

二、成立健康促進推動委員會

- (一) 目的：強化組織與人力，成立學校健康促進委員會。確立學校健康促進目標及健康策略。
- (二) 時間、地點：107年8月31日 7:30~8:00 於本校會議室。
- (三) 研習對象與人數：全校教師 27 人。

「成立健康促進推動委員會」活動剪影

	
健康促進推動委員會解說	委員聆聽健康促進推動計畫

「健康促進議題及活動納入學期行事曆」

<p>桃園市立富岡國中 107 學年度第 2 學期行事曆</p>					
週次/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第 1 週	11/11 上課出/收取作業/或成績單/各項團體活動/開學典禮/生活課程/週週立達安全宣導(新會)/社團知達週/各組幹部、交通糾察隊、旗幟隊分工分配表/護理/衛生學上、教學方式調查表	12 建教安全檢查	13 建教安全訓練/電工組開始/特教適應輔導安置網絡研習 (2/13-2/22)/假借地具社/社團開始 旗幟隊訓練(口語訓練/適應性訓練/旗幟)	14 107 多元學習管理例會 IEP 會議	15 開始研習委員會/學生會成立、就學方式調查表/12:30 新和校園安全會議/國文/英語/英文/音樂/社康、英語、串講、及國文、交通安全、防災逃生緊急應變小組委員會
第 2 週	18 各年級的測驗開始實施(7 年級學習適應量表、8 年級行為問題表)/或國文教育宣導(新會)/自治市長選舉報名	19	20 幹部訓練(旗會課、健體教室)	21 9 年級第 3 次選考(1-2 節)(暫定)	22 9 年級第 3 次選考(1-5 節)(暫定)/臺灣市長候選人抽籤 23 補課 3/1 親職教育研
第 3 週	25 第 3 日新課程開始上課/午上語言閱讀上課(會客語生活學校)/自治市長選舉公啟/英語、國文、體育半年分選	26 英語/代教代辦審查委員會(12:30)/補救教學會議(12:40)	27 辦理 9 年級身分證申請/自行車路考(班會議)	28 和平紀念日放假 1 天	29 彈性放假 1 天
第 4 週	4 補考國文/9 年級營養身分證/生命教育宣導月/藝術戲劇測驗報名(1/4-1/8)/自治市長候選人政見發表會(新會)/第 1 次主管會議(8:20)	5 英語/補考英語	6 補考數學/台灣母語日/7 年級生涯發展教育宣導(13:05)/防災逃生及人為災害防救演練校內預演(新會、委班)/自治市長選舉(班會議)	7 英語/補考自然/科學/地理/第 1 次課外行政會議	8 補考社會/科學/地理/10/30 桃園市高中職博覽會
第 5 週	11 準備教育會考報名(校外)/補考其他科目/防災逃生及人為災害防救演練校內預演(不定期、就地施演、要點)	12 英語/兒童保護機制研習(7:45)/導師會議(1)/教師研(1)/3 月份特定人員名單確認	13 9 年級選修開課/高年級選修入學報名/7 年級健康促進-體力/口語/健康學(班會議、視聽教室)/ 旗幟隊訓練(口語訓練/適應性訓練/旗幟)	14 英語/教育會考團體報名(校外)/12:30 新和校園會議/開始特教推行委員會	15 旗幟隊
第 6 週	18 9 年級國文抽考/特色招生專章研習/國文入學報名/品德教育宣導半年分選	19 英語	20 9 年級英語開課	21 英語/建教安全檢查/全國性防災逃生演練	22

將健康促進議題及活動納入學期行事曆，全校共同推動

三、推廣【餐前洗手、餐後潔牙】活動

- (一) 目的：制定學校健康生活守則，透過獎勵制度，鼓勵健康行為的實施。
- (二) 時間、地點：教室後放置刷牙用具，且於每天中午用餐前與用餐後，貫徹洗手與潔牙。

「餐前洗手、餐後潔牙」活動剪影



教室後方擺放潔牙用具



洗手槽貼放貝式刷牙法的注意要點



學生有秩序排隊等候潔牙



學生確實餐後潔牙



各班確實記錄每位學生洗手與刷牙情形



師長加入潔牙行列，凝聚師生潔牙共識

四、辦理親師座談會

- (一) 目的：藉由親師座談會，宣導「健康促進學校計畫」之精神，請家長協助叮嚀學生在家口腔衛生習慣。
- (二) 時間、地點：107年9月20日 19:00~21:00 於本校圖書室。
- (三) 研習對象與人數：學校主任導師與學生家長共 50 人。

「親師座談會」活動剪影



宣導「健康促進學校計畫」之精神

五、辦理七年級口腔保健宣導

- (一) 目的：了解口腔保健的重要性以及如何正確潔牙。
- (二) 時間、地點：108年3月13日 13:45~14:20 於本校視聽教室。

(三) 研習對象與人數：七年級全體學生。

(四) 講師：本校護理師。

「七年級口腔保健宣導」活動剪影



護理師宣導口腔保健重要性



學生熱烈參與討論並表達意見

六、辦理潔牙影片公播宣導

(一) 目的：藉由中午潔牙影片公播宣導，了解如何正確運用貝式刷牙法有效潔牙。

(二) 時間、地點：107年12月5日12:00~12:10於各班教室。

(三) 研習對象與人數：全校學生219人。

「潔牙影片公播宣導」活動剪影



潔牙影片公播宣導

七、口腔衛生議題海報競賽

- (一) 目的：結合學生藝文專長，透過創意海報設計製作的過程，增強學生對口腔衛生議題的認知，建立正確維護口腔衛生的觀念。
- (二) 時間、地點：優秀作品放置於學校中廊公佈欄。
- (三) 對象與人數：全校七、八年級學生 144 人。
- (四) 成果：進行校內七、八年級校內口腔衛生海報初選，各年級第一名參加市賽，八年級參賽隊伍榮獲市賽佳作。

「口腔衛生議題海報競賽」活動剪影

	
口腔衛生議題海報競賽作品	口腔衛生議題海報競賽作品
	
優秀作品張貼於學校公佈欄	朝會頒發獎狀激勵海報比賽優秀學生

肆、行動研究前後測結果分析

一、後測結果統計

(一) 口腔保健行為

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.你的牙齒有蛀牙嗎？	(1)沒有	19	24.68%	22	28.57%
	(2)我不知道	18	23.38%	13	16.88%
	(3)有	40	51.95%	42	54.55%
1-1.你有去治療蛀牙嗎？	(1)有	56	72.73%	58	75.32%
	(2)沒有	7	9.09%	7	9.09%
2.過去一週，你起床後是否都有刷牙？	(1)是	69	89.61%	68	88.31%
	(2)否	8	10.39%	9	11.69%
3.過去一週，你早餐後是否都有刷牙？	(1)是	19	24.68%	30	38.96%
	(2)否	58	75.32%	47	61.04%
4.過去一週，你午餐後是否都有刷牙？	(1)是	69	89.61%	70	90.91%
	(2)否	8	10.39%	7	9.09%
5.過去一週，你晚餐後是否都有刷牙？	(1)是	38	49.35%	43	55.84%
	(2)否	39	50.65%	34	44.16%
6.過去一週，你睡前是否都有刷牙？	(1)是	73	94.81%	68	88.31%
	(2)否	4	5.19%	9	11.69%
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)？	(1)是	29	37.66%	39	50.65%
	(2)否	48	62.34%	38	49.35%
8.過去一週，你是否每天使用牙線？	(1)是	19	24.68%	39	50.65%
	(2)否	58	75.32%	38	49.35%
9.你是否有使用含氟漱口水的習慣？	(1)是	2	2.60%	23	29.87%
	(2)否	75	97.40%	54	70.13%
10.你多久做一次牙齒檢查？	(1)半年一次	25	32.47%	33	42.86%
	(2)一年一次	27	35.06%	25	32.47%
	(3)兩年或以上	25	32.47%	19	24.68%
11.你用什麼方法刷牙？ (可複選)	(1)橫擦法	56	72.73%	40	51.95%
	(2)貝式法	33	42.86%	48	62.34%
	(3)馮尼式法	42	54.55%	22	28.57%
	(4)生理刷牙法	22	28.57%	14	18.18%

(二) 口腔保健態度

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.牙齒的疾病會引起身體其他部位的疾病。	(1)非常同意	17	22.08%	21	27.27%
	(2)同意	39	50.65%	42	54.55%
	(3)不同意	13	16.88%	10	12.99%
	(4)非常不同意	8	10.39%	4	5.19%
2.餐後立刻刷牙是很重要的事。	(1)非常同意	34	44.16%	38	49.35%
	(2)同意	32	41.56%	34	44.16%
	(3)不同意	8	10.39%	3	3.90%
	(4)非常不同意	3	3.90%	2	2.60%
3.我認為每餐飯後潔牙是一件麻煩的事。	(1)非常同意	5	6.49%	1	1.30%
	(2)同意	15	19.48%	16	20.78%
	(3)不同意	39	50.65%	29	37.66%
	(4)非常不同意	18	23.38%	31	40.26%
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。	(1)非常同意	4	5.19%	2	2.60%
	(2)同意	5	6.49%	5	6.49%
	(3)不同意	34	44.16%	29	37.66%
	(4)非常不同意	34	44.16%	41	53.25%
5.每天要認真刷牙，就可以不用使用牙線。	(1)非常同意	6	7.79%	8	10.39%
	(2)同意	20	25.97%	16	20.78%
	(3)不同意	40	51.95%	29	37.66%
	(4)非常不同意	11	14.29%	24	31.17%
6.我會因為動作不好看而不去使用牙線。	(1)非常同意	1	1.30%	0	0.00%
	(2)同意	8	10.39%	7	9.09%
	(3)不同意	38	49.35%	33	42.86%
	(4)非常不同意	30	38.96%	37	48.05%
7.用含氟漱口水漱口，就可以不用刷牙。	(1)非常同意	2	2.60%	0	0.00%
	(2)同意	2	2.60%	4	5.19%
	(3)不同意	39	50.65%	23	29.87%
	(4)非常不同意	34	44.16%	50	64.94%
8.牙刷的刷毛沒有彎曲或變形，就可以用很久沒關係。	(1)非常同意	1	1.30%	0	0.00%
	(2)同意	7	9.09%	3	3.90%
	(3)不同意	32	41.56%	25	32.47%
	(4)非常不同意	35	45.45%	49	63.64%
9.我會為了牙齒健康而少吃甜食。	(1)非常同意	20	25.97%	19	24.68%
	(2)同意	28	36.36%	35	45.45%

	(3)不同意	24	31.17%	18	23.38%
	(4)非常不同意	5	6.49%	5	6.49%
10.按照規定定期找牙醫師做口腔檢查是必要的。	(1)非常同意	37	48.05%	37	48.05%
	(2)同意	24	31.17%	34	44.16%
	(3)不同意	13	16.88%	3	3.90%
	(4)非常不同意	3	3.90%	3	3.90%
11.我認為不需要作口腔定期檢查，有問題再去看牙醫即可。	(1)非常同意	2	2.60%	3	3.90%
	(2)同意	13	16.88%	14	18.18%
	(3)不同意	37	48.05%	32	41.56%
	(4)非常不同意	25	32.47%	28	36.36%
12.我會因害怕牙醫治療而不去看牙醫。	(1)非常同意	3	3.90%	3	3.90%
	(2)同意	6	7.79%	5	6.49%
	(3)不同意	33	42.86%	31	40.26%
	(4)非常不同意	35	45.45%	38	49.35%

(三) 口腔保健知識

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.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	46	59.74%	68	88.31%
	(2)蛀蟲跑到牙齒內	21	27.27%	7	9.09%
	(3)營養不良	0	0.00%	0	0.00%
	(4)不知道	10	12.99%	2	2.60%
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？	(1)琺瑯質	47	61.04%	15	19.48%
	(2)象牙質	3	3.90%	50	64.94%
	(3)牙髓腔	8	10.39%	11	14.29%
	(4)不知道	19	24.68%	1	1.30%
3.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	45	58.44%	65	84.42%
	(2)用力刷	3	3.90%	0	0.00%
	(3)刷毛與牙面呈 90 度角	14	18.18%	10	12.99%
	(4)不知道	15	19.48%	2	2.60%
4.一天中何時刷牙最能保護牙齒？	(1)起床後	5	6.49%	3	3.90%
	(2)三餐後及睡前	69	89.61%	73	94.81%
	(3)放學回家後	0	0.00%	0	0.00%
	(4)不知道	3	3.90%	1	1.30%

5. 牙菌斑是什麼？	(1) 附在牙齒表面的細菌及其產物	55	71.43%	63	81.82%
	(2) 食物殘渣附在牙齒上	2	2.60%	12	15.58%
	(3) 牙齒形成過程鈣化不全所致	3	3.90%	2	2.60%
	(4) 不知道	17	22.08%	0	0.00%
6. 造成牙周病的原因是什麼？	(1) 刷牙沒刷乾淨	2	2.60%	6	7.79%
	(2) 牙結石及牙菌斑過多堆積在齒齦下	10	12.99%	9	11.69%
	(3) 以上皆是	62	80.52%	62	80.52%
	(4) 不知道	3	3.90%	0	0.00%
7. 氟化物對牙齒的主要功能為何？	(1) 強化琺瑯質抗酸能力	51	66.23%	67	87.01%
	(2) 美白牙齒	2	2.60%	0	0.00%
	(3) 增加牙齒堅硬度	3	3.90%	0	0.00%
	(4) 不知道	21	27.27%	10	12.99%
8. 漱完含氟漱口水後，至少要等多久後才可進食？	(1) 三分鐘	4	5.19%	1	1.30%
	(2) 十分鐘	15	19.48%	7	9.09%
	(3) 二十分鐘	48	62.34%	68	88.31%
	(4) 不知道	10	12.99%	1	1.30%
9. 清潔牙縫及牙齒鄰接面最好的工具是什麼？	(1) 牙線	68	88.31%	68	88.31%
	(2) 牙籤	0	0.00%	2	2.60%
	(3) 牙刷	7	9.09%	7	9.09%
	(4) 不知道	2	2.60%	0	0.00%
10. 如何正確選擇牙刷，下列何者 <u>不是</u> ？	(1) 較小刷頭	18	23.38%	6	7.79%
	(2) 刷毛不可太硬	13	16.88%	3	3.90%
	(3) 廣告牙醫保證的牙刷	35	45.45%	67	87.01%
	(4) 不知道	11	14.29%	1	1.30%
11. 在一般狀況下，我們應多久做一次定期口腔檢查？	(1) 半年	68	88.31%	73	94.81%
	(2) 一年	3	3.90%	3	3.90%
	(3) 兩年或以上	0	0.00%	1	1.30%
	(4) 不知道	6	7.79%	0	0.00%
12. 牙齦發炎的主要原因是什麼？	(1) 口腔清潔不徹底	55	71.43%	73	94.81%
	(2) 火氣太大	11	14.29%	2	2.60%
	(3) 吃太多麻辣食物	3	3.90%	2	2.60%
	(4) 不知道	8	10.39%	0	0.00%
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	25	32.47%	1	1.30%
	(2) 放在冷開水、生理食鹽水、冷牛奶裡或含在	27	35.06%	75	97.40%

	口內				
	(3)用刷子把牙齒刷乾淨	5	6.49%	0	0.00%
	(4)不知道	20	25.97%	1	1.30%

二、結果分析

(一) 口腔保健行為：

經由口腔衛生宣導以及餐前洗手、餐後潔牙活動的實際操作，七年級學生在口腔保健行為中後測值明顯比前測高。

如第 1、5、7、8、9、10 題中，學生早、晚餐後刷牙人數百分比後測明顯增高，吃完食物立即清潔牙齒更是從前測 37.66% 進步至後測的 50.65%，而本校推行的貝氏刷牙法於後測更是取代了學生原本認知的橫擦法，學生整體口腔保健潔牙行為更為正確。

(二) 口腔保健態度：

七年級學生在口腔保健態度中，由前測得知，具有保健態度正確的人數比率不低。加上經過口腔保健宣導後，保健態度正確人數百分比後測更是高於前測。

如第 2、3、4、5、6、7、8、11、12 題中，學生能具備正確的潔牙以及牙齒保健觀念，填選中間選項的人數減少，明辨非常同意以及非常不同意的人數增加。

而第 2 題：餐後立刻刷牙是很重要的事，同意人數百分比從前測 72.73 增加至後測 81.82%，其中非常同意人數百分比從前測 44.16% 至後測 49.53%，增加 5.37%。第 5 題：每天要認真刷牙，就可以不用使用牙線，不同意人數百分比從前測 66.24% 增加至後測 68.83%，其中非常不同意人數百分比從前測 14.16% 增加至後測 31.17%。第 8 題：牙刷的刷毛沒有彎曲或變形，就可以用很久沒關係，不同意人數百分比從前測 86.71% 增加至後測 96.11%，其中非常不同意人數百分比從前測 45.45% 增加至後測 63.64%。

由後測結果得知，藉由口腔保健宣導後，整體而言，學生多數具備正確保健態度。

(三) 口腔保健知識：

由前測得知，七年級學生對於口腔保健知識層面較為薄弱，蛀牙的原因或影響、貝氏刷牙法以及何謂牙菌斑皆沒有基本觀念。經由口腔保健宣導以及中午潔牙公播後，口腔保健知識具備正確觀念人數百分比後測明顯高於前測。

如第 1、2、3、4、5、7、8、10、11、12、13 題，能正確辨別口腔保健知識人數百

分比後測明顯高於前測。

如第 1 題：選出口腔中的細菌吸收醣類產生酸是造成蛀牙最主要原因人數百分比，從前測 59.74% 增加至後測 88.31%。第 2 題：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？前測中有高達 61.04% 選擇琺瑯質，只有 3.9% 選擇象牙質，經由口腔保健宣導後，選擇琺瑯質人數百分比後測降低為 19.48，而能正確選擇象牙質人數百分比從前測 3.9% 增加至後測 64.94%。第 3 題，選擇每次刷兩顆，來回震動約 10 次，為貝氏刷牙的要領之人數百分比從 58.44% 增加至後測 84.42%。第 7 題：氟化物對牙齒的主要功能為何？選擇強化琺瑯質抗酸能力的人數百分比從前測 66.23% 增加至後測 87.01%。第 12 題，選擇口腔清潔不徹底為牙齦發炎的主要原因為何人數百分比，從前測 71.43% 增加至後測 94.81%。

經由口腔衛生宣導後，能正確分辨口腔衛生知識人數百分比明顯提高。

伍、 結論、省思與建議

一、研究發現：

- (一) 從前測中得知，學生一直以來的刷牙習慣主要在於起床後以及睡前，而非吃完東西後就進行潔牙的行為。經過口腔衛生宣導後，餐後刷牙的人數百分比明顯改善，甚至是一吃完東西就刷牙的比率增加，學生了解到餐後潔牙的重要性並身體力行。
- (二) 過去學生大多使用牙刷來進行潔牙，牙線以及含氟漱口水的使用頻率較低，經由口腔宣導以及護理師教學牙線使用方法後，使用牙線以及含氟漱口水的人數比之前高，學生能透過牙線更能清潔口腔牙齒間的縫隙。
- (三) 本校推行貝氏刷牙法頗具成效，改變學生長久以來使用的橫擦法，更能清潔牙齒。
- (四) 學生本身具有保健態度正確的人數比率不低，加以口腔保健宣導後，選擇中間選項的人數降低，多數能明辨正確口腔衛生態度。
- (五) 七年級學生一直以來對於口腔保健知識層面較為薄弱，例如蛀牙的原因或影響、貝氏刷牙法以及何謂牙菌斑皆沒有基本觀念，甚至有部分學生以為蛀牙是蛀蟲跑到牙齒內，比率高達 27.27%。

(六)經由口腔保健宣導以及中午潔牙公播後，能正確辨別口腔保健知識人數百分增高，如蛀牙主要是由於口腔中細菌吸收醣類產生酸、蛀牙侵蝕到象牙質會導致牙齒接觸冷熱時引起酸痛感，學生多數能指出正確選項，而原先作答時沒有相關概念，回答不知道的人數比率也大幅降低甚至為零。

二、研究省思與建議：

- (一) 口腔衛生宣導能導引學生正確的衛生知識及潔牙觀念，可不定期增加此類講座，使學生更能了解口腔衛生的重要性並且實行口腔保健行為。
- (二) 藉由【餐前洗手，餐後潔牙】活動獎勵嘉獎方式，學生確實落實潔牙的習慣。
- (三) 早餐以及晚餐後刷牙比率不高，落實程度較為困難，此部分往後可採用逐步落實方式，如自評表或是家長簽名方式，督導學生即便不在上學期間，也能確實落實餐後潔牙。
- (四) 學生餐後以及睡前潔牙習慣養成，亦可透過親師座談會使家長明瞭正確的口腔保健態度與行為重要性，協助叮嚀培養學生良好的口腔衛生習慣，並且確實做到半年檢查一次牙齒行為，共同落實口腔衛生保健。
- (五) 教師與學生共同餐後潔牙，學生不再認為餐後潔牙只是一項學校要求的任務，而是全校師生具有共識，一同維護口腔衛生的良好習慣。

陸、 口腔衛生策略執行情形

(一) 學校衛生政策

1. 成立健康促進推動委員會，成員包含校內外人員，進行本校健康促進 SWOT 分析。
2. 將健康促進議題及活動納入學期行事曆，全校共同推動。

(二) 學校物質環境

1. 於校園中設置相關設備，如洗手臺、鏡子、個人潔牙用具等。
2. 於洗手臺前張貼貝氏刷牙法圖說，並固定於每日中午用餐後(12:10)播放潔牙歌曲，營造校園環境。

(三) 學校社會環境

1. 推廣【餐前洗手、餐後潔牙】活動，凡該月達成率達 90% 的班級或個人即記嘉獎乙支。

(四) 社區關係

1. 於段考下午邀請衛生所/消防隊/環境與健康教育講師到校宣導、辦理教師知能研習。

(五) 健康教學與活動

1. 以學生為中心，邀請自治市團隊共同討論活動細節。
2. 每班選出一位潔牙小天使，負責記錄每日同學的洗手與潔牙情形，發揮同儕力量。
3. 結合護理師、導師之力與健康教育課程，進行潔牙教學，教導口腔保健知識。
4. 邀請學校師長一同加入潔牙行列，凝聚師生共識。
5. 於中午進行不定期的潔牙影片公播宣導。
6. 辦理口腔衛生議題四格漫畫競賽、海報競賽，並結合語文競賽，透過獎勵制度鼓勵學生參賽。

(六) 健康服務

1. 協請天成醫院派員協助本校辦理健康檢查，秉持「檢查前通知，檢查後追蹤」的方式，使學生與家長充分瞭解健康情形，輔以健康中心統計數據資料庫，追蹤列管有健康風險的個案。
2. 設計回診回條，達到追蹤矯治就醫率 100%。
3. 於新生始業輔導預先發放眼科與牙科檢查單，讓七年級新生在健康檢查前先進行檢查與矯治，達成者記嘉獎乙支。