

# 新竹市 108 學年度健康促進種子學校 水源國民小學推動「口腔保健議題」成果

## 壹、學校背景分析

### 一、背景說明

健康狀態是影響學習及生活品質的重要因素，而學校在學生及教職員工的健康促進上則扮演極重要的角色，有效的學校健康促進計畫必須是廣泛而完整，才能涵蓋影響健康的諸多因素(黃元松, 民 82)。台灣兒童的蛀牙狀態 WHO(世界衛生組織)2001 年 9 月統計全球 12 歲兒童 DMFT 為 1.74，行政院衛生署 2000 年的調查台灣 12 歲學童 DMFT 為 3.3，盛行率為 67%，2003 年台北市 6 歲學童 dmft 為 6，盛行率為 75%，新竹市 2004 年調查 6 歲學童的 dmft 為 6.93， $d=4.97$ ， $m=0.06$ ， $f=1.90$ ，盛行率 2.56%，台灣兒童口腔狀況為全世界倒數 30%，國小學童正值價值觀念形成期，因此校園推廣各項健康促進相關議題更是重要。

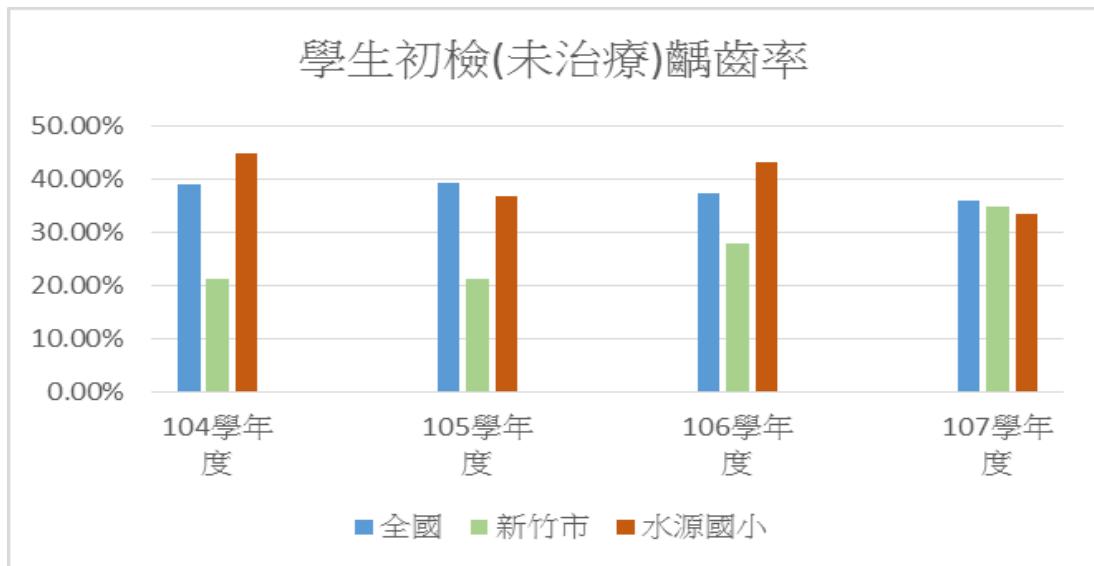
學校健康促進之計畫執行策略主要包括教育層面及政策層面；教育層面運用之策略主要為課程介入、活動介入及媒體傳播，以增進學校成員及學生家長之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面運用之策略主要為訂（修）定相關規定、強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

本校地處新竹市市郊，是一所僅有 13 班的小型學校，學生數共 248 人，教職員工 30 人，其中低收弱勢家庭、新住民子女、原住民子女及隔代教養比例約占 33%，家長大多為勞動階級，平時忙於家計，容易疏忽子女生活作息及健康行為之養成，因此，提升家長參與及解決文化差異所衍生健康照護觀念問題為學校健康促進首要問題。

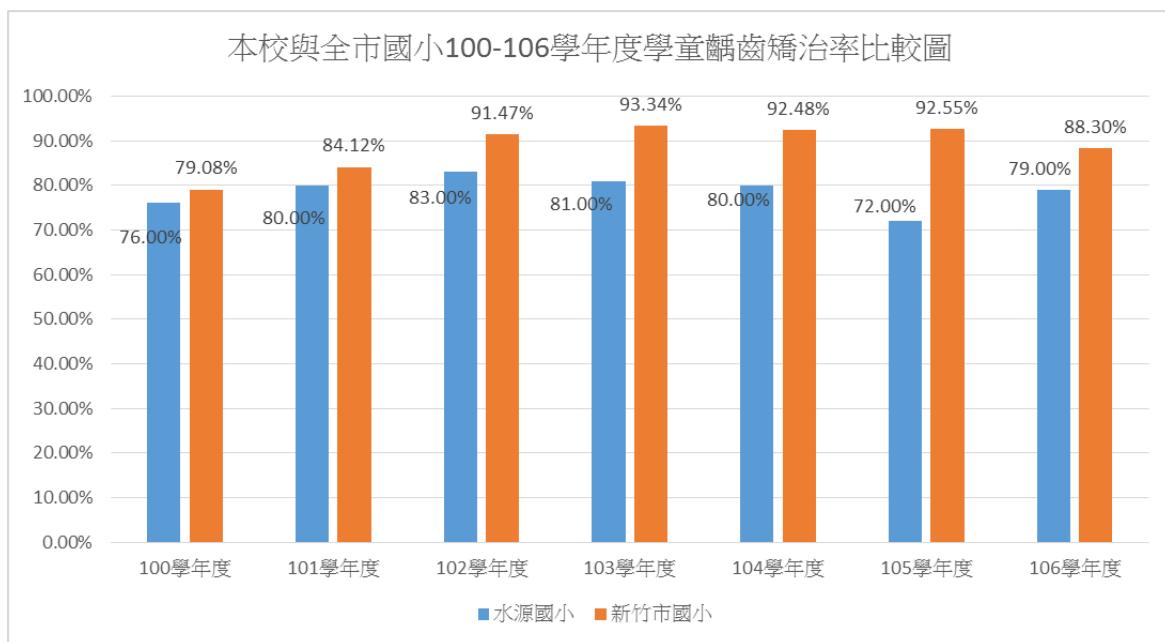
### 二、現況分析

以教育部學生健康系統所建置之學生口腔初檢齲齒率資料分析(圖一)，比較104 年至107學年度全國、新竹市及水源國小學生的資料發現，全國分別為 38.84%、39.34%、37.22%、35.78%；新竹市分別為 21.14%、21.07%、27.83%、34.70%；水源國小分別為 44.83%、36.67%、43.14%、33.33%，顯示口腔初檢齲齒率水源國小高於

新竹市及全國，同時，由圖二可知，本校學生未治療齲齒矯治率每年皆低於新竹市國小平均，106學年度齲齒矯治率為79%，比市平均88.30%低了9.3%，明顯可見有極大的改善空間，因此口腔保健應列為本校重點推動的重點議題。



圖一、本校與新竹市及全國100-107學年度學童初檢齲齒率分析表



圖二、本校與全市國小100-106學年度學童齲齒矯治率比較圖

## 貳、 計畫目的

- (一) 持續召開學校健康促進委員會，整合資源推動健康政策。
- (二) 透過融入課程教育、活動安排及各項宣導工作，指導學生有正確認知，並達到行為改變目的。
- (三) 營造健康學校的方式，結合社區資源，建立健康校園環境，以促進師生身心健康。
- (四) 發展有效策略，積極推動學童健康知能及習慣。
- (五) 提升全校教師推動健康促進能力，強化生活技能融入各項議題教學。
- (六) 建立家長正確的健康概念及落實對學童的健康照護責任。

## 參、 計畫及實施內容

依據 WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、健康服務、健康教育與活動等六項，並回歸於教育本質，以此六項為主軸歸納出本校口腔保健健康促進學校之目的，據以擬定實施內容與預計實施時間，其詳述如下：

項次	推動策略	實施內容	預計實施時間	評價方法
一	健康政策	1. 成立學校健康促進推行委員會，組成工作推動小組。	108. 08	組織架構表
		2. 定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。	108. 08-109. 06	會議紀錄、簽到單
		3. 擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事曆。	108. 08-109. 06	行事曆
		4. 由課發會將口腔保健議題列為健體領域教學重點，並結合其他領域進行教學活動。	108. 08-109. 06	會議紀錄、簽到單
		5. 參與健康促進口腔保健校群會議，與專家及中心、種子學校進行討論，並達成共識。	108. 09-109. 06	會議紀錄或照片
		6. 訂定教室餐後潔牙辦法	108. 09	實施辦法
		7. 鼓勵各班將少糖少零食納入班規	108. 12	班規

二	物質環境	1. 校內不提供含糖飲料給學生	108.09-109.06	會議紀錄、 檢核表
		2. 班班設置飲水機，並張貼鼓勵飲用白開水之標語。	全年辦理	照片
		3. 健康中心網站設置健康促進專區，張貼各項相關宣導與資訊。	108.09-109.06	網站連結
		4. 提供學生潔牙工具放置地點	108.09-109.06	照片
		5. 加強環境佈置，製作宣導標語及海報	108.09-109.06	照片
		6. 提供潔牙工具書及模型供教學使用	108.09-109.06	照片
		7. 提供足夠洗手設備及環境供學生刷牙	108.09-109.06	照片
		8. 學藝競賽作品展示	109.03	照片
三	社會環境	1. 收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學校學生健康狀況及改善情形。	全年辦理	健康統計資料
		2. 利用學生朝會及教師晨會進行口腔衛生宣導。	108.12-109.06	照片
		3. 健康生活實踐： (1)每天中午進行餐後潔牙 (2)每週二實施含氟漱口及靜坐潔牙 (3)推動中高年級學童餐後使用牙線 (4)老師不以含糖飲料獎勵學生 (5)推動潔牙使用含氟牙膏 (6)鼓勵低年級學生行窩溝封填	108.09-109.06	潔牙及含氟漱口水紀錄表、檢核表、照片
		4. 設置「潔牙小組長」工作及獎勵辦法，協助推行餐後潔牙。	108.09-109.06	辦法、訓練簽到表、照片

四	社區關係	1. 利用家長會日進行口腔保健衛教宣導，建立家長正確觀念。	108.09、109.02	簽到單、宣導資料、照片
		2. 利用校慶舉辦口腔保健闖關活動，讓親子共遊共學。	108.11.16	活動辦法、闖關單、照片
		3. 結合醫療機構或社區團體辦理各項健康篩檢及促進活動。	108.09-109.06	照片
		4. 邀請牙醫診所醫師蒞校服務。	108.09-109.06	照片
		5. 與社區牙醫診所合作，進行「低年級窩溝封填免掛號費」服務。	108.11-109.06	單張、照片
		6. 參與牙醫師公會舉辦之全市潔牙比賽活動。	109.05	照片
五	健康服務	1. 每學期進行一次口腔檢查，並進行資料建檔、統計分析及通知缺點矯治。	108.09-109.06	口腔檢查排程、齲齒率及矯治率統計、照片
		2. 學校老師及護理師積極發揮衛生教育指導功能，提供多項健康及諮詢服務。	1087.09-109.06	衛生教育照片
		3. 利用健康中心外之佈告欄張貼各項健康宣導資訊。	108.09-109.06	照片
		4. 加強親師聯絡活動，如利用家庭聯絡簿、宣導單張、寒暑假檢核表、親子檢核表及校刊設置健促宣導專欄。	108.09-109.06	宣導單張、檢核表、校刊等
		5. 針對高齲齒率學生進行特別輔導。	108.09-109.06	名單、照片
		6. 協助弱勢貧困學生就醫矯治。	109.01、109.06	就醫家長委託書、名單、照片
六	健康教育與活動	1. 運用本市健康種子教師設計之各健康議題教學模組，進行各學年彈性及校本課程融入教學。	108.09-109.06	教案及學習單、照片

六	健康教育與活動	2. 多元化課程融入- (詳如六、課程教學與活動進度)		教案、照片、教學檔案
		3. 與本校教育活動結合，辦理適合各年段學生之衛生教育宣導活動。	108.09-109.06	照片
		4. 辦理健康促進前後測： (1)前測：了解學生對口腔保健學前知能狀況。 (2)後測：進行成效評估及檢討，裨益修正新學年之推動策略。	108.10、109.05	統計資料及分析
		5. 辦理教師口腔保健增能研習課程	109.03	研習計畫、簽到表、照片
		6. 結合教師社群辦理口腔保健共學活動	108.10	照片
		7. 辦理中年級健康促進社團	108.09-109.01	照片

## 肆、課程教學與活動進度

### (1)健康與體育(翰林)：

年級	活動單元	週次	活動內容	活動重點	教學資源
一上	單元一 我會照顧自己	1-2	活動 1/長大真好	觀察成長的變化(牙齒發育及功能)	1. 潔牙大書-我們的牙齒 2. 牙齒模型及大牙刷
		3	活動 2/我會照顧自己	愛護牙齒的方法	1. 潔牙大書-健康從齒開始 2. 牙齒模型及大牙刷
		4-6	活動 3/身體清潔我最棒	牙齒的清潔	1. 潔牙大書-清潔牙齒 2. 牙齒模型及大牙刷
一下	單元一 我是身體好主	1-2	活動 1/誰最重要	1. 如果少了牙齒怎麼辦? 2. 牙齒外傷	1. 潔牙大書-牙牙快回家 2. 牙齒模型及大牙刷

	人				
	單元三 健康有一套	11	活動 2/做個好病人	分享看牙經驗	
二上	單元一 吃得營養又健康	3	活動 3/選擇健康食物	介紹對牙齒有益的食物	<a href="#">遠離蛀牙的飲食守則</a>
	單元六 保護牙齒我最行	20	活動 1/大家來刷牙	1. 貝氏刷牙法 2. 牙線使用	1 <a href="#">口腔保健教學參考資料</a> 2 <a href="#">貝氏刷牙法影片</a> 3. <a href="#">牙線操作影片</a> 4. <a href="#">潔牙大書-清潔牙齒 5. 牙齒模型及大牙刷</a>
		21	活動 2/愛護牙齒	護牙五部曲	
二下	單元三 健康快樂行	14	活動 1/快樂野餐	選擇不易造成齲齒的健康營養餐點	<a href="#">口腔保健做得好，從齒健康無煩惱</a>
		15	活動 2/野外安全守則	牙齒意外傷害	<a href="#">潔牙大書-牙牙快回家</a>
三上	單元三 健康家庭有妙招	9	活動 3/健康消費知多少	含氟牙膏的選擇	<a href="#">市面上兒童牙膏百百種，該怎麼選擇呢？</a>
		10	活動 4/健康小高手	分享牙醫診所就醫的經驗	
三下	單元三 健康百分百	8	活動 1/健康真好	討論牙齒健康的重要性	<a href="#">潔牙大書-我們的牙齒</a>
		9	活動 2/改進生活習慣	檢視自己口腔保健的生活習慣	<a href="#">口腔保健居家生活檢核表</a>
四上	單元五	15	活動 2/寶	1. 認識齒列矯正的功	1. <a href="#">各年級口腔衛生教材(案)</a>

	健康守 護者		貝我的牙齒	用。 2. 認識牙齒的種類及功 能。 3. 學會牙線的操作技 巧。	2. <a href="#">健康促進口腔保健教學模 組</a> 3. <a href="#">貝氏刷牙法</a> 影片 4. <a href="#">牙線操作</a> 影片
四下	單元五 飲食智 慧王	15	活動 2/拜 訪營養素	有益牙齒的營養素	<a href="#">十類食物，吃出美麗牙齒</a>
五下	單元六 飲食面 面觀	15	活動 3/買 得用心吃得 安心	了解均衡飲食有益牙齒 健康的概念	<a href="#">聰明吃，正確飲食觀</a>
六下	單元六 健康飲 食生活	13	活動 3/營 養標示看仔 細	1. 注意食品上的含糖 量 2. 容易造成齲齒的食 物	1. <a href="#">聰明吃，正確飲食觀</a> 2. <a href="#">口腔保健做得好，從齒健 康無煩惱</a>

## (2)資訊課：

年級	活動單 元	週次	活動內容	備註	教材
四下	文書處 理	17	Word 應用 - 海報設計	設計一份口腔保健宣導 海報	
五下	多媒體 互動	19	PTT 應用教 學	設計一份口腔保健簡報	挑選優良作品予以公開獎勵
六下	多媒體 互動	19	PTT 應用教 學	設計一份口腔保健簡報	
<a href="#">口腔保健標語及單張</a> <a href="#">衛福部心理及口腔健康司</a> <a href="#">中華民國牙醫師公會全國聯合會</a>					

(3)生活美勞課：

年級	活動單元	週次	活動內容	備註	教材
一上 二上	平面創作	12	口腔保健繪圖創作	由健康中心提供底稿	挑選優良作品予以公開獎勵
<u>口腔保健標語及單張</u> <u>衛福部心理及口腔健康司</u> <u>中華民國牙醫師公會全國聯合會</u>					

(4)數學課(康軒)：

年級	活動單元	週次	活動內容	備註	教材
四上	單元十 統計圖	20	報讀本校及 全市齲齒率 之統計圖表	由健康中心提供學習單	<u>四上口腔保健融入數學領域學習</u> <u>單</u>
六上	單元五 長條圖 與折線圖	9	能整理本校 及全市齲齒 率資料，並 製成統計圖	由健康中心提供學習單	<u>六上口腔保健融入數學領域學習</u> <u>單</u>

**伍、計畫預期成效與結果評價**

項次	本校指標	全市指標	評值
1	學生初檢齲齒率下降 1% (108 上學期全校齲齒率為 46.22%)	學生初檢齲齒率： (1)全市國中小初檢齲齒率 下降 1%。 (2)107 學年度國中小初檢 齲齒率平均數以上的學校， 各校進步幅度 1%以上。	達成 (108 下學期全校齲齒率為 34.82%，下降 11.4%)

2	學生複檢齲齒矯治率率進步至市平均(107下全校齲齒率為78%)	學生複檢齲齒矯治率達95%	未達成 (108下學生複檢齲齒診治率70%)
3	學生午餐餐後潔牙搭配含氟牙膏(超過1000ppm)比率國小達80%。	學生午餐餐後潔牙搭配含氟牙膏(超過1000ppm)比率國小達80%。	達成 (108下學生餐後搭配含氟牙膏比率平均為85%)
4	學生睡前潔牙比率達80%。	學生睡前潔牙比率。 (1)國中達80%。 (2)國小達80%。	達成 學生睡前潔牙比率平均達92%
5	高年級學生每日至少使用一次牙線比率前後測進步5%以上。	國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率前後測進步5%以上。	達成 前測40%，後測55%，進步15%
6	學生在學校兩餐間不吃零食比率達80%以上。	學生在學校兩餐間不吃零食比率達80%以上。	三年級達成(84.21%) 四年級達成(80%)
7	學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率達80%以上。	學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率達80%以上。	三年級達成(84.21%) 四年級未達成(65%)
8	校內辦理潔牙活動至少2場以上。	國小學校每學年於校內辦理潔牙活動至少1場達95%。	達成 超過5場
9	含氟漱口水執行率達95%以上。	含氟漱口水執行率：全市國小達95%以上。	達成 全校平均達98%
10	低年級第一大臼齒窩溝封填施作率進步5%以上。	國小第一大臼齒窩溝封填施作率。	達成 一年級(13.21%→41.51%，進步28.3%) 二年級(25.81%→54.84%，進步29.03%)

## 陸、活動成果



108 上一年級口腔保健注音符號闖關活動



108 上口腔保健美展得獎作品



108 上口腔教學教師觀課



108 上校內潔牙比賽(4-6 年級)



108 上校內潔牙比賽



108 上校內潔牙比賽選手訓練



108 上校慶口腔標語入場表演



108 上校慶口腔保健親子闖關活動



108 上班親會口腔保健家長有獎徵答活動



108 上口腔保健班親會宣導



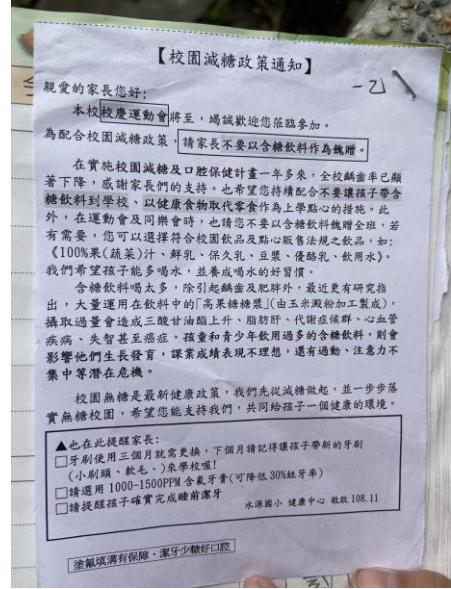
108 上健康促進社-齒模人偶



108 上健康促進社-含氟牙膏



108 上新生含氟漱口水教學



108 上聯絡簿-校園減糖政策通知



108 上完成窩溝封填兌換驚喜包活動



108 上潔牙小組長集訓



108 上各班牙線操作教學



108 上各班貝氏刷牙法教學



108 下口腔保健標語環境佈置



108 下口腔保健融入美勞課-刷牙娃娃



108 下口腔保健教師增能研習



108 下口腔保健班級健康公約



108 下聯絡簿黏貼口腔保健宣導內容



108 下每顆牙齒都珍貴-乳牙紀念儀式

