

# 新竹市 108 學年度健康促進計畫

## 北門國小推動「口腔衛生」成果報告

### 壹、學校背景分析

#### 一、學校特色

北區位於新竹市北部，東與東區、南與香山區接壤，北以頭前溪為界與新竹縣竹北市隔溪相望，西鄰台灣海峽；全區面積 15.73 平方公里。北門國小最早創辦於明治 35 年（西元 1898 年）校地面積(m<sup>2</sup>)21,538 校舍面積(m<sup>2</sup>)11,600。校訓為：健康、活潑、負責任。健康—運動探索，接納關懷，身心健康。活潑—教學生動，學習多元，活潑快樂。負責任—重視榮譽，自尊自治，擔負責任。北門國小雖是個 120 年歷史的學校，但校園中有許多特色建築，有歷史悠久的日據建築，百齡樓、同心堂；有別具風味的校史室；有百週年紀念陶壁、玻璃壁。「活力北門、歡樂童年」讓學生擁有多元學習環境，提供師生優質的學習空間是北門最大的特色。

北門國小周圍商店林立，是兼具住宅、文教和商業都會區，離市中心約兩公里左右，與重要道路中正路與東大路相鄰。生活機能極佳，人口與居住密度高，是一所中型學校，目前全校班級共有 41 班，學生數共 966 人，教職員工 100 人。多數家長對校務皆能熱情參與，學校所推動的各項活動也可得到多數家長支持與協助。學校健康促進計劃相關活動已持續執行多年，教職員生與家長對健康促進概念及校園所提供的健康服務認同度非常高，進而增加家庭的健康照顧能力。對於高關懷家庭或隔代教養學生的生活、學習及成長，擬定與執行符合需求的健康服務。

#### 二、現況分析

##### （一）持續推廣選用超氟牙膏

延續去年推廣選用超氟牙膏 1000ppm 加上增加二年級全面座位潔牙

為重點，使牙齒與氟化物接觸的時間增加。期望可以逐漸降低學生的

菌

齲齒率，學校師生與家長在口腔衛生的正確潔牙態度與行為加強實踐於生活中。

根據實證指出 7 歲以上孩童及成人使用的牙膏中氟離子濃度應在 1,000-1,500ppm。氟化物可以提高牙齒的抗腐蝕能力、抑制致齲細

菌的生長繁殖。將適量氟化物加入牙膏內，增加口腔局部的氟，在牙齒表面形成強有力的保護層，從而減少齲齒的發生。有鑑於預防勝於治療，加強對口腔衛生教育，從小做起，養成良好的口腔衛生行為，對口腔衛生持有正向的態度，重視齲齒問題，才能有效控制齲齒盛行率。

## (二)醫學實證塗氟填溝有保障

醫學實證齲齒預防策略有兩個主要推動項目。第一專業口腔保護：塗氟填溝有保障，透過專業保護措施塗氟漆與第一大臼齒窩溝封填的施作，推廣我國政策 6 歲以下兒童每半年免費塗氟以及 6-9 歲兒童第一大臼齒窩溝封填服務，預防齲齒發生；第二個人預防保健行為：正確潔牙與含糖飲食控制，強調睡前潔牙重要性並落實在校午餐後在位置上統一潔牙，以及建立校園含糖飲食政策與策略，以達到含糖飲料與零食的控制。

## (三)落實座位潔牙

根據以上的醫學實證資料，108 年執行方向延續去年本校完成的超氟牙膏行動研究成果，超氟牙膏搭配一顆豌豆大小的牙膏量加上潔牙時搭配鏡子的使用。低年級養成座位潔牙，學習貝氏刷牙法的潔牙技巧是最好的時機，正確的潔牙技能是擁有健康的一口好牙的開始。

## (四)提升窩溝封填施作率

配合健保署提供國小低年級學生可第一大臼齒免費施作窩溝封填，今年第一次請校牙醫於口腔檢查時特別將第一臼齒已萌出的學生另外製作名冊並轉發窩溝封填施作單，並與校牙醫合作提供就醫優免得服務，低年級的窩溝封填施作率由學期初的 21%提升至 47.3%，特別將第一大臼齒以萌出的學生方便讓家長陪同學生接受預防齲齒的免費健康服務，能顯著提升家庭的對保護口腔健康的態度。

## 貳、108 學年度預定指標

校本指標	全市指標	部頒指標
1.口腔檢查結果異常學生矯治率達 95%。 2.含氟漱口水執行率達 95%以上。 3.校內辦理潔牙活動至少 8 場。 4.一年級學生靜坐潔牙執行率達 90% 5.窩溝封填施作率增加 5%。 6.三年級學生午餐後使用貝氏刷牙法潔牙搭配超氟牙膏比率達 80%。	1.全市國中小初檢齲齒率下降 1%。 2.口腔檢查結果異常學生矯治率達 95%。 3.學生午餐後潔牙搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)比率國小達 80%。 4.含氟漱口水執行率：全市國小達 95%以上。 5.國小學校每學年於校內辦理潔牙活動至少 1 場達 95%。 6.學生睡前正確潔牙率達(1)國中達 90%。(2)國小達 80%。 7. 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。 8.學生在學校兩餐間不吃零食比率達 80%以上。 9.學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率達 80%以上。 10.國小第一大臼齒溝窩封填施作率。 11.國中 12 歲學童平均每人齲齒指數(DMFT)	1.學生未治療齲齒率 2.學生複檢齲齒診治率 3.四年級學生窩溝封填施作率

## 參、具體策略

### 一、 成立健康促進計畫委員會

職 稱	姓名	編 組 任 務
主任委員-校長	賴雲鵬	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
副主任委員-學務主任	蕭文欽	協助主任委員處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合執行健康促進保健相關活動。
副主任委員-教務主任	陳桂里	協助健康促進計劃課程融入之事宜。

副主任委員-總務主任	許志銘	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
委員-衛生組長	洪振全	負責校內健康促進學校活動宣傳及工作執行。
委員-健康中心護理師	許玉雲 張舒景	負責健康促進學校衛生保健相關活動的推動及統計。 負責活動策略設計及效果評價。 社區及學校資源之協調整合。
委員-生活輔導組長	林孟信	協助各項計畫活動之推展。
委員-學生活動組長	柯昌亨	協助各項宣導及學生活動之推展。
委員-主計主任	劉亦真	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
委員-事務組長	簡任瑩	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
委員-資訊組長	薛永浩	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
委員-導師	班導師	負責健康促進計劃隨機教學、執行督導。
外聘顧問	家長會長	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。

## 二、 學校衛生政策與實施內容

項次	推動範疇	實施內容	實施時間
一	健康政策	1.組成健康促進工作團隊，制訂實施計畫。 2.制訂口腔衛生校內餐後潔牙政策及規定。 3.健康促進計畫納入學校行事曆。 4.由課發會擬定口腔衛生融入課程	108/09-108-11
二	物質環境	1.營造學生衛生環境 維護健康生活。 2.定期檢查各項校園設施並進行維護工作。製作校園及教室內口腔衛生正確潔牙專欄。 3.學校教師及護理師積極展現專業知能與熱誠，發揮衛生教育指導功能，提供多項健康服務。 4.充實各項口腔衛生教學資料。	108/12-109/05
三	社會環境	1.積極推動口腔衛生健康促進議題維	108/12-109/05

		<p>護餐後潔牙校園健康環境。</p> <p>2.建置健康促進學校網頁，讓家長及社區民眾瞭解學並共同參與。</p> <p>3.結合市內社區健康有關單位包括：空軍醫院、衛生單位等，協助提供相關教育宣導。</p> <p>4.學校社會環境凝聚學校健康促進共識，在有形、無形教育環境中形成口腔保健概念、產生健康行為、建立健康生活形態，全面提升健康品質。</p>	
四	健康技能 (教學)	<p>1.利用相關課程實施教學活動，提升學生對正確潔牙與超氟牙膏正確使用的認知。</p> <p>2.邀請牙醫師辦理教師口腔保健增能研習。</p> <p>3.辦理全校教師健康促進議題宣導活動。</p>	108/12-109/03
五.	健康服務	<p>1.健康中心備有牙菌斑顯試劑，辦理顯試劑體驗活動。</p> <p>2.對於齲齒較嚴重的學生辦理潔牙加強班，指導正確的潔牙方式。</p> <p>3 提升教職員生正確的潔牙方式及超氟牙膏的選擇。</p> <p>3.辦理低年級學生認識窩溝封填宣導活動。</p> <p>4.辦理『數一數你現在有幾顆牙』親子共學課程。</p> <p>5.邀請牙醫師到校實施學生口腔檢查,轉發檢查結果複檢通知。</p>	全年辦理

		6.對於未能複檢學生提供小團體衛教宣導,並與家長聯繫提供協助 7.每月辦理班級潔牙長訓練及監督學生餐後潔牙執行狀況。 8.收集並分析健康相關資料,以了解學生健康狀況及改善情形。	
六	社區關係	1.利用學校辦理教育優先區，辦理家長口腔保健宣導活動。 2.結合校內外及社區資源，協助推動口腔保健衛生教育工作。 3.加強親師聯絡活動,如聯絡簿、宣導單張、親師通訊等。	全年辦理

## 肆、實施成果暨分析探究

### 一.校本指標執行說明

108 學年校本指標	108 學年健促成果	說明												
1.口腔檢查結果異常學生矯治率達 95%。	1.口腔檢查結果異常矯治率	108 年因受 COVID-19 疫情影響,宣導待疫情較緩和續追蹤矯治,學生的矯治率 82%。												
2.含氟漱口水執行率達 95%以上	含氟漱口水執行率 98%	今年開始全校學生座位含氟漱口水的使用。												
3.校內辦理潔牙活動至少 8 場	辦理口腔保健宣導活動 8 個場次	親子共學潔牙及學生口腔保健宣導共八場。												
4.一年級學生靜坐潔牙執行率達 90%	一年級學生座位潔牙執行率 100%	全校低年級午餐後實施座位潔牙 100%。												
5.窩溝封填施作率增加 5%。	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>一年級</th><th>二年級</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>108 年</td><td><b>42%</b></td><td><b>52.6%</b></td></tr> <tr> <td>107 年</td><td>13.23%</td><td>12.16%</td></tr> <tr> <td>106 年</td><td>10.14%</td><td>未統計</td></tr> </tbody> </table>		一年級	二年級	108 年	<b>42%</b>	<b>52.6%</b>	107 年	13.23%	12.16%	106 年	10.14%	未統計	今年新增牙醫師檢查項目將低年級第一臼齒已萌出可以施作窩溝封填的學生共 192 人,與牙科診所合作就醫優免服務,窩溝封填施作共增加人數 102 人。
	一年級	二年級												
108 年	<b>42%</b>	<b>52.6%</b>												
107 年	13.23%	12.16%												
106 年	10.14%	未統計												
6.三年級學生午餐後使用貝氏刷牙法潔牙搭配超氟牙膏比率達 80%。	學生午餐後使用貝氏刷牙法潔牙搭配超氟牙膏顯著提升。	今年度由牙科診所提供全校師生超氟牙膏潔牙組。												

## 二、分析探究

- (一) 教育課程:潔牙教學親子共學活動，請家長共同觀賞宣導影片及超氟牙膏課程。結合家庭教育月辦理親子共學座位潔牙及牙菌斑顯示劑體驗活動。使用潔牙大書加強學生口腔保健知識。完整的課程進度培養口腔保健帶著走的技能與健康態度。
- (二) 提升低年級窩溝封填率:成立低年級老師通訊軟體群組傳遞口腔保健預防概念及方法，說明窩溝封填的益處，請校牙醫針對低年級學生已萌出第一大臼齒發下施作通知單，並與牙醫師合作提供就醫優免的服務。
- (三) 推動班級座位潔牙及座位使用含氟漱口水，學生使用貝氏刷牙法並養成潔牙時使用鏡子，落實潔牙的完整性並推廣於家庭中，增加家庭的健康功能。

## 三、口腔衛生議題辦理日期及活動內容

108/09/05	口腔保健宣導	一年級口腔保健影片宣導
108/09/08	腔保健影片欣賞	一年級口口腔保健影片欣賞
108/10/19	教育優先區親子口腔保健共學	牙菌斑體驗及指導座位潔牙窩溝封填的重要性
108/10/22	秋霖園口腔保健宣導	六年級學生提供秋霖園長者潔牙宣導
108/12/16	119 校慶活動 健康走廊	校慶活動-牙醫師口腔保健諮詢 健康知識追追追
109/05/05	窩溝封填的重要性	認識恆牙第一大臼齒
109/05/14	如何擁有一口好牙	潔牙大書回覆示教
109/05/26	愛眼護齒動一動	牙菌斑體驗及座位潔牙指導 牙線器使用教學



## 伍、檢討與建議

學校午餐後短時間內多人需要同時間完成潔牙工作，座位潔牙是近年推動午餐潔牙的新趨勢，歷經了兩年的時間從兩個實驗座位潔牙班級，撰寫適合校內師生執行的座位潔牙標準流程，初步討論重點為座位潔牙的優點是在避免洗手台排隊潔牙造成推擠及影響潔牙品質，教室內潔牙導師更可以仔細的指導學生正確的刷牙技巧。討論的結果多數師生都能認同逐年逐學年按步就班的執行座位潔牙，最終目標提升學生在校潔牙環境。另外也結合家長口腔保健宣導親子共同體驗座位潔牙活動，也得到與會的家長的認同與讚賞。

口腔牙齒檢查項目今年新增低年級學生第一臼齒恆牙已萌出給予轉發就醫優免施作通知單，學期初檢查結果低年級可施作人數為 192 人至學期末低年級接受國健署免費窩溝封填施作人數為 102 人，因通知單施作比率約為 53%。

「塗氟填溝有保障」請牙醫師多增加一個專業的評估策略，可顯著提升整體預防齲齒的效果，107 學年一年級施作率為 13.26%，108 學年一年級為 42%施作率顯著提升。未來會持續將此模式列為預防齲齒口腔保健議題重要的推動方式。

## 陸、活動成果（一）



說明：低年級口腔保健宣導



說明：第一臼齒窩溝封填宣導



說明：學生口腔檢查健康服務



說明：牙醫師口腔健康諮詢





說明：長照中心口腔保健宣導

說明：教育優先區親子潔牙共學活動

## 陸、活動成果（二）



說明：口腔保健宣導



說明：口腔保健宣導



說明：牙線輔助器教學



說明：小團體潔牙教學



說明：健康走廊宣導活動	說明：全班座位潔牙
-------------	-----------