

新竹市 109 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 dmf 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。

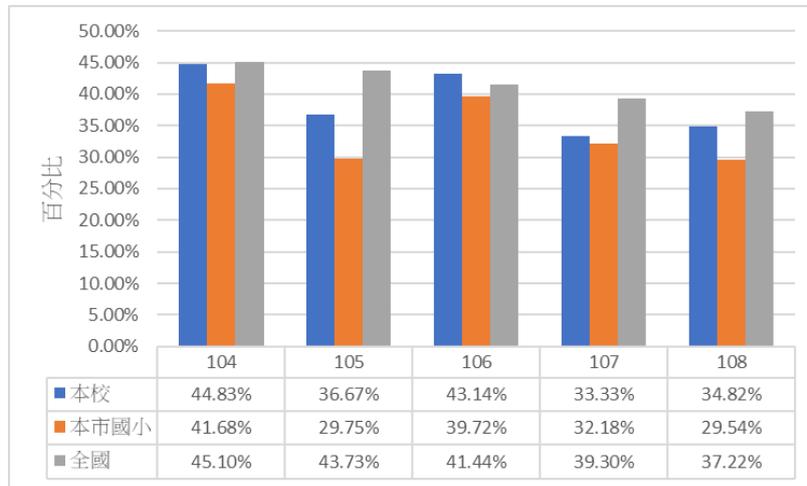
學校健康促進之計畫執行策略主要包括教育層面及政策層面；教育層面運用之策略主要為課程介入、活動介入及媒體傳播，以增進學校成員及學生家長之健康知覺、知識、態度、價值觀、技能並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面運用之策略主要為訂(修)定相關規定、強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更健康之互動，以促進健康生活之落實。

本校地處新竹市市郊，是一所僅有 14 班的小型學校，學生數共 261 人，教職員工 41 人，其中低收入弱勢家庭、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

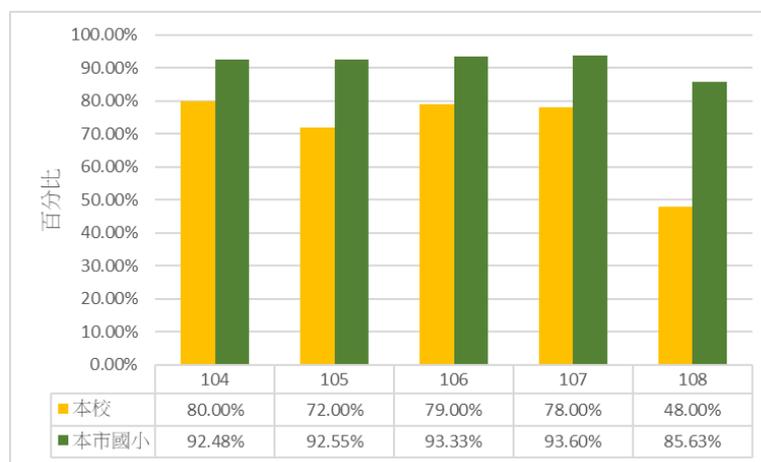
以新竹市教育處所提供之學生口腔初檢齲齒率資料及本校統計結果來看(圖一)，比較104年至108學年度全國、新竹市及水源國小學生的資料發現，全國分別為45.10%、43.73%、41.44%、39.30%、37.22%；新竹市國小分別為41.68%、29.75%、39.72%、

32.18%、29.54%；水源國小分別為44.83%、36.67%、43.14%、33.33%、34.82%，顯示近年來水源國小在口腔保健計劃的推動下，雖然初檢齲齒率逐年下降並低於全國平均值，但仍高於全市國小平均值，表示尚有進步之空間，因此口腔保健仍應繼續列為本校重點推動的重點議題。



圖一、本校與新竹市及全國104-108學年度學童初檢齲齒率比較圖

在齲齒矯治率方面(圖二)，本市國小分別為92.48%、92.55%、93.33%、93.60%、85.63%；水源國小分別為80%、72%、79%、78%、以及108學年度受新冠肺炎疫情影響而僅有48%矯治率，面對本校學生齲齒矯治率普遍不高等問題，應致力改善，以增進學生口腔衛生。



圖二、本校與全市國小104-108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。	109.08	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。	109.08-110.06	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。	109.08-110.06	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。	109.08-110.06	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。	109.09-110.06	會議紀錄或照片
		6. 訂定教室餐後潔牙辦法	109.09	實施辦法

		7. 鼓勵各班將少糖少零食納入班規	109.09	班規
二	物質環境	1. 校內不提供含糖飲料給學生	109.09-110.06	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。	109.09-110.06	網站連結
		4. 提供學生潔牙工具放置地點	109.08	照片
		5. 加強環境佈置，製作宣導標語及海報	109.09-110.06	照片
		6. 提供潔牙工具書及模型供教學使用	109.08	照片
		7. 提供足夠洗手設備及環境供學生刷牙	109.09-110.06	照片
		8. 學藝競賽作品展示	110.03	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。	109.12-110.06	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	109.08-110.06	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。	109.09-110.06	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。	109.09、110.02	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。	109.11.14	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。	109.09-110.06	照片
		4. 邀請牙醫診所醫師蒞校服務。	109.09-110.06	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。	109.11-110.06	單張、照片
		6. 參與牙醫師公會舉辦之潔牙微電影比賽	109.11	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。	109.09-110.06	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。	109.09-110.06	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。	109.09-110.06	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。	109.09-110.06	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。	109.09-110.06	名單、照片
		6. 協助弱勢貧困學生就醫矯治。	110.01、110.06	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。	109.09-110.06	教案及學習單、照片
		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。	109.09-110.06	照片
六	健康教育與活動	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。	109.11、110.04	統計資料及分析
		5. 辦理教師口腔保健增能研習課程	110.03	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	110.04	照片
		7. 辦理高年級健康促進社團	109.09-110.06	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	牙齒的清潔	1. 潔牙大書-清潔牙齒

			體清潔我最棒		2. 牙齒模型及大牙刷
一下	單元一 我是身體好主人	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
	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	遠離蛀牙的飲食守則
	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 口腔保健教學參考資料 2 貝氏刷牙法影片 3. 牙線操作影片 4. . 潔牙大書-清潔牙齒 5. 牙齒模型及大牙刷
		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	口腔保健做得好，從齒健康無煩惱
		15	活動 2/野外安全守則	牙齒意外傷害	潔牙大書-牙牙快回家
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	市面上兒童牙膏百百種，該怎麼選擇呢？
		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	8	活動 1/健	討論牙齒健康的重要性	潔牙大書-我們的牙齒

	健康百 分百		康真好		
		9	活動 2/改 進生活習慣	檢視自己口腔保健的生 活習慣	口腔保健居家生活檢核表
四上	單元五 健康守 護者	15	活動 2/寶 貝我的牙齒	1. 認識齒列矯正的功 用。 2. 認識牙齒的種類及功 能。 3. 學會牙線的操作技 巧。	1. 各年級口腔衛生教材(案) 2. 健康促進口腔保健教學模 組 3. 貝氏刷牙法 影片 4. 牙線操作影片
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	十類食物，吃出美麗牙齒
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	聰明吃，正確飲食觀
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. 聰明吃，正確飲食觀 2. 口腔保健做得好，從齒健 康無煩惱

(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	挑選優良作品予以公開獎勵
五下	多媒體 互動	19	PTT 應用教 學	設計一份口腔保健簡報	
六下	多媒體 互動	19	PTT 應用教 學	設計一份口腔保健簡報	

<p>口腔保健標語及單張</p> <p>衛福部心理及口腔健康司</p> <p>中華民國牙醫師公會全國聯合會</p>

(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
<p>口腔保健標語及單張</p> <p>衛福部心理及口腔健康司</p> <p>中華民國牙醫師公會全國聯合會</p>					

(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 全市齶齒率 之統計圖表	由健康中心提供學習單	四上口腔保健融入數學領域學習單
六上	單元五 長條圖 與折線 圖	9	能整理本校 及全市齶齒 率資料，並 製成統計圖	由健康中心提供學習單	六上口腔保健融入數學領域學習單

伍、計畫預期成效與結果評價

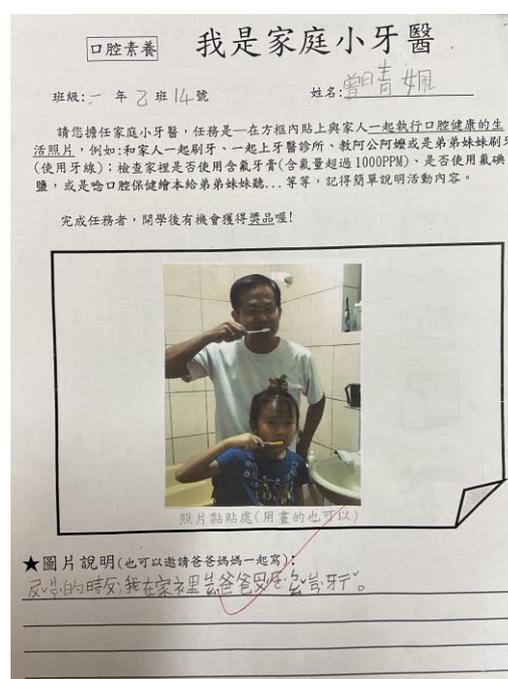
項次	本校指標	結果	評價
1	1、4年級初檢齶齒率在29.44%以下 (一年級:32.08%→29.44%、四年級:50%→29.44%)	一年級:29.17%	達成
		四年級:17.95	達成
	學生初檢齶齒率進步0.5%以上(34.82%→34.32%)	全部:26.69	達成
2	學生複檢齶齒矯治率率進步至86.5%以上(48%→86.5%)	63%	未達成

3	學生午餐餐後潔牙搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)比率 達 80%	92%	達成
4	學生睡前潔牙比率達 95%以上	100%	達成
5	高年級學生每日至少使用一次牙線比率後 測達 70%以上	78%	達成
6	學生在學校兩餐間不吃零食比率達 85%以上。	54%	未達成

陸、活動成果



我是家庭小牙醫成果暨抽獎活動



我是家庭小牙醫學習單



「口腔保健班級經營」教師研習



口腔保健家長志工研習



健康促進推行會議



新生口腔保健暨含氟漱口教學



獎勵完成窩溝封填的學生



與社區商店合作「新減糖運動」



全國潔牙微電影影片獲獎



口腔保健課程融入健康課



發給全校學生超氟牙膏



幼兒園口腔保健教學



兒童節口腔保健闖關活動



健康存摺(潔牙+運動)活動



健促社口腔保健宣導



健促社 nearpod 口腔知識挑戰