

# 新竹市香山區港南國小

## 健康促進行動研究成果計畫書

口腔衛生教育對國小學生使用牙線之成效評估行動研究



撰寫者：林美君

指導教授：黃詠凱

中華民國 110 年 06 月

# 新竹市港南國小口腔衛生行動研究—口腔衛生教育對國小學生使用牙線之成效評估

## 背景與目的

世界衛生組織指出，齲齒造成全球口腔健康負擔亦是兒童常見慢性感染，若無法及時採取措施，嚴重的乳牙齲齒可能發生威脅生命的蜂窩性組織炎。正確潔牙應包括牙線使用，牙線能補足刷牙不周全之處。實務上，因牙線操作較困難，加上學童未能瞭解使用牙線的功效導致以牙線輔助潔牙者偏低。本校推行新生入班午餐潔牙、每學期提供口腔衛生保健宣導及推動健康促進等活動，促使學生對於貝氏刷牙法要訣具熟悉度但牙線操作卻明顯不足。本研究以三、五、六年級為研究對象，期望透過積極口腔衛生教育課程及計畫，引導學童了解牙線操作的相關知識與實際演練牙線技巧以提升良好口腔衛生知識、態度與行為，進而實踐口腔衛生預防保健之成效。

## 研究方法

針對港南國小三、五、六年級共 35 位學生進行單組前後測介入、家長及教職員工施行衛生指導活動，由護理師入班進行口腔衛教與潔牙技能教學，內容包括課程教學、潔牙指導及相關宣導，共計四個月。採用高雄醫學大學口腔衛生學系所製的「國小學童口腔保健調查問卷」高年級版、109 學年度新竹市學生健康促進前後測問卷、學生潔牙學習單、牙線操作課程、臺南市新進國小為例口腔健康家長及教師問卷，收集介入前後測資料，前測於 109 年 11 月底完成，後測於 110 年 4 月底完成，以百分比檢定(proportional test)及無母數統計—威爾卡森符號檢定(Non-parameter Statistics: Wilcoxon Signed-rank Test)分析口腔保健知識、態度與行為前後測差異情形。

## 前後測成效評價結果

四個月介入措施後，學童口腔衛生指標牙菌斑指數降至 2.47，降幅達 98%；問卷分析顯示兒童介入前後的潔牙自我效能平均 p-value: 0.49，統計無顯著差異(P-value >0.05)；兒童介入前後的牙線使用自我效能總計平均 p-value:0.02，統計達顯著差異(P-value <0.05)，兒童介入前後的口腔保健態度:總計平均 p-value:0.057，統計達顯著差異(P-value <0.05)，表示口腔衛生教育對於兒童口腔衛生行為有正向影響。

導師問卷:全班學生在校午餐後主動刷牙、定期檢查的態度於介入後達 100%。家長問卷分析:孩子在家刷牙態度較之前主動積極:進步很多者達 19 人(54%)。統整分析發現:在課程衛生指導介入後，學童、教師及家長對於口腔知識、態度、行為上均有顯著效果及正向影響。

## 結論

針對三、五、六年級學童與家長執行口腔衛生教育-牙線教學短期(四個)介入後，各指標在介入成效有顯著提升，未來應持續推廣口腔保健-牙線教育活動課程，以培養良好的個人口腔保健行為。

# 目 錄

第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 現況分析.....	1
第三節 文獻討論.....	6
第四節 研究目的與預期成效.....	7
第二章 研究方法.....	9
第一節 研究對象.....	9
第二節 研究架構.....	9
第三節 研究工具.....	10
第四節 預定進度.....	11
第五節 研究過程.....	11
第六節 研究設計.....	14
第七節 介入策略.....	14
第八節 資料處理.....	16
第三章 研究結果.....	17
第一節 行動研究活動成效評估.....	17
第二節 實施成效分析.....	24
第四章 結論與建議.....	26
第一節 結論討論.....	26
第二節 課程實施紀錄.....	28
第五章 附件.....	34
第一節 參考資料.....	34
第二節 問卷表單.....	35

## 圖表目錄

圖 2-1 研究架構圖.....	9
表 1-1 港南國小 SWOTS 情境評估 (背景分析) 表.....	2
表 1-2 105 至 108 學年度全市國小與港南國小初複檢齲齒率比較.....	4
表 1-3 港南國小 105-108 學年度初檢齲齒率 .....	4
表 1-4 107 學年度新竹市港南國小健康促進『口腔衛生』問卷填答表.....	5
表 1-5 108 學年度新竹市港南國小健康促進『口腔衛生』問卷填答狀況.....	5
表 3-1 兒童介入前後的口腔保健行為(N=35).....	18
表 3-2 兒童介入前後的口腔保健知識(N=35).....	19
表 3-3 兒童介入前後的潔牙自我效能(N=35).....	20
表 3-4 兒童介入前後的牙線使用自我效能(N=35).....	20
表 3-5 兒童介入前後的口腔保健態度(N=35).....	21
表 3-6 兒童介入前後的刷牙技能(N=35).....	22
表 3-7 兒童口腔衛生指標檢測表(N=35).....	22
表 3-8 班級導師問卷調查(N=2).....	22
表 3-9 口腔健康家長問卷結果(N=35).....	23
表 3-10 109 學年度新竹市學生健康促進前後測問卷分析.....	24
表 4-1 三忠健康表單回覆統計表 .....	27

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機

口腔衛生是身體健康的基礎，世界衛生組織更明確指出口腔健康是整體健康不可或缺的一部分。口腔健康狀況受地區水中氟化程度、飲食習慣、種族文化、社經狀況、教育程度、口腔衛生知識普及程度與行為習慣等因素所影響。國小是學童身心發展的重要階段，且正值建立衛生行為與習慣的關鍵期。此時養成良好及正確的保健行為，直接影響兒童日後健康並且間接造成學童生長發育與學習效果。故此，從小培養學童正確的口腔知識、態度和技能，以減少日後口腔疾病及健康問題之發生，是學校生活教育應當努力的重要目標。

學校以「健康」為首要願景，運用健康促進六大範疇持續發展。本研究主要目的在探討本校學童口腔保健行為、態度與知識的現況，瞭解口腔保健教育方案介入後，學童在口腔保健行為、態度與知識的改變情形，以尋求有效解決學童齲齒問題之介入策略，奠定學童口腔保健基礎，達成終身口腔健康之目標。實地了解本校學生潔牙習慣，多數並不了解牙線在潔牙方面的功效與重要性，而且每日使用牙線的比率較低，或甚至有些學童認為牙線操作十分困難，而大幅降低潔牙成效；另外，普遍家長及學生均認為只要落實潔牙技巧即可並不需要使用牙線潔牙，同時，部分學生及家長既定錯誤觀念認為：使用牙線將導致牙縫變大之危害故不推崇牙線潔牙。因此，全面推動使用牙線潔牙有其重要性，尤其學校擔負教育及指導學童衛生保健之責任，也須因時因地設計有效的方法協助學童，進而影響家庭成員。

## 第二節 現況分析

### 一、學校背景分析：

本校位於新竹市的濱海區，全校國小部僅 6 班、幼兒園 1 班，學生人數為國小部為 111 人，及幼兒園為 30 人及教職 25 人，為新竹市內迷你小學之一。本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。由於校園教職員工人數少，行政業務繁多需多方面推動各項議題，因此推動口腔衛生較無法持續且長期耕耘，且近年因新冠肺炎(COVID-19)疫情影響導致家庭口腔就診意願率偏低，而降低學童口腔複檢就醫情況。

## 二、SWOTS 情境評估 (背景分析):

港南地區除世居外也漸移入不少外來居民，社區家長社經背景差異懸殊，家長職業各行各業，其中新住民家庭數與單親、隔代教養之家庭學生數比例高達 45%。同時，許多家長因為生活忙碌，忽略對孩子建立正確的口腔衛生概念。因此，學童之生活、學習與成長值得注意與關切。

學生口腔衛生概念多來自學校所教授及指導，故在本區推動健康促進相關教學與活動更顯重要。期能以學生自身開始，培養建立正確的口腔衛生觀念態度外也教導正確的口腔保健方法，再擴展至家庭、社區。

表 1-1 港南國小 SWOTS 情境評估 (背景分析) 表

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校健康中心設備完善，隨時提供健康資源。</li> <li>2. 學校老師配合度意願高，能全力支持學校政策。</li> <li>3. 成立小組，定期召開健康促進委員會決議「口腔衛生保健之成效評價」方案。</li> <li>4. 學校規範學生到校不可攜帶糖果、餅乾、含糖飲料等進入校使用。</li> <li>5. 目標一致、凝聚共識強。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師人力不足，推動較為辛苦不易。</li> <li>2. 處室業務繁多，較無法單一主題長期推廣活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師群重視健康議題，為最適切之切入點。</li> <li>2. 對於教學支持度，能給予高度支援。</li> <li>3. 導師與家長的互動良好。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師級務、課務繁多口腔保健教學力不從心。</li> <li>2. 宣導事項過多，人力嚴重不足。</li> </ol>
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 定期提供口腔保健相關知識與訊息於教師及家長聯絡網路。</li> <li>2. 每學期期初，由校牙醫進行全校口腔檢查並發放齲齒治療通知單，提醒學童定期檢查與齲齒矯治。</li> <li>3. 每學期期初進行口腔保健指導活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 無法得知家長獲取口腔保健知識程度及是否閱讀。</li> <li>2. 齲齒複檢率高，但未能持續追蹤學童是否已完成全口蛀牙治療。</li> <li>3. 家長以工作繁忙且牙科需約診而造成家長無法定時帶學童就診。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康中心辦理新/轉學生口腔保健活動，促使養成良好衛生習慣。</li> <li>2. 寒暑假，全校發放口腔檢查單及窩溝封填通知單，提醒家長重視第一大白齒封填護牙策略。</li> <li>2. 健康中心提供入班教授貝氏刷牙法與牙線使用課程。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 新/轉生尚在適應校園口腔保健活動，讓學生能養成良好衛生習慣。</li> <li>2. 部分家長不重視學童口腔保健，或沒時間帶學童矯正治療。</li> <li>3. 特殊生較無法重視及瞭解口腔保健的重要性。</li> </ol>

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.運用各班級綜合課及晨間時間，於向全校師生宣導口腔保健知識與態度、行為之養成。</li> <li>2.每學期初進行班級口腔保健宣導活動。</li> <li>3.健康中心辦理一學年度小一新生貝氏刷牙法與含氟漱口水使用教學。</li> <li>4.教師教學認真、創意度足。</li> <li>5.學生學習度佳。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.大部分學童具口腔保健知識及態度，但對於口腔保健行為卻不易實踐。</li> <li>2.健康課教師多為兼任教師，專業度不足。</li> <li>3.弱勢學生，缺少帶領孩子建立良好口腔保健的陪伴者。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.請健康任課老師融入口腔保健課程。</li> <li>2.學生能夠在固定時間內獲得健康觀念及潔牙相關知識與技能。</li> <li>3.教師接受新觀念與新做法接受度高。</li> <li>4.孩子喜歡創新及具參與性的趣味性活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.學校宣導衛教或教學，學生易獲得正確口保健知識，但，知易行難，生活習慣與行為的養成必須善加利誘。</li> <li>2.部分家長本身缺乏口腔衛生的正確觀念及習慣，口腔保健衛生教育有待提升。</li> </ol>
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.各班級自行設置潔牙區域，個別放置學生的潔牙用具。</li> <li>2.全校午餐餐後播放潔牙歌，並記錄執行情形(各班潔牙記錄表)。</li> <li>3.全校每週二實施含氟漱口水活動，並記錄(各班含氟漱口水記錄表)。</li> <li>4.沒有福利社及便利商店減低對垃圾食物的攝取。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.學童放置潔牙用具無統一擺放位置。</li> <li>2.教室空間有限。</li> <li>3.多數家長不重視在校潔牙用具的更新替換。</li> <li>4.教室洗手台數量有限，能同時容納正潔牙、洗餐具的學生有限。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.提供適宜的教室環境固定潔牙用具擺放架。</li> <li>2.小一新生入學禮，學校贈送每生牙刷。</li> <li>3.每學期期初及期中時段提供學生一組潔牙用具。</li> <li>4.調整校內各獎勵品內容，改以發放口腔保健用品。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.無法檢核學童在家潔牙工具。</li> <li>2.校方發放潔牙保健用品，無法確實瞭解學童在家使用情況。</li> </ol>
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.部分社區人士及家長會大力協助積極參與學校活動。</li> <li>2.每半年一次牙科診所醫師到校進行口腔衛生保健檢查。</li> <li>3.家長會、家長志工全力支援。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.多數家長忙於工作，無法參與學校活動。</li> <li>2.家長對學校宣導的工作，支持度有限。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.家長志工團對學校極有向心力。</li> <li>2.熱心家長參與學校活動。</li> <li>3.當志工作者眾，推行社區活動順利。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.對於衛生保健新知較易存疑，不易接受新知。</li> <li>2.單親隔代教養家庭、原住民家庭、外籍子女比例提高。</li> </ol>

### 三、 『口腔衛生』現況分析表

表 1-2 105 至 108 學年度全市國小與港南國小初複檢齲齒率比較

	新竹市國小 初檢齲齒率	港南國小 初檢齲齒率	新竹市國小 齲齒複檢率	港南國小 齲齒複檢率
105 學年度	39.26%	32.735%	92.55%	97.06%
106 學年度	37.22%	41.28%	93.33%	93.93%
107 學年度	34.7%	43.18%	93.57%	97.96%
108 學年度	32.79%	31%	89.37%	94.8%

表 1-3 港南國小 105-108 學年度初檢齲齒率

年級	105-1	105-2	106-1	106-2	107-1	107-2	108-1	108-2	109-1
一	43.8%	46.7%	75%	91.7%	60%	50%	40.9%	無資料	54.6%
二	50%	68.8%	12.5%	62.5%	91.7%	64.3%	35%	無資料	40.9%
三	25%	42.9%	35.3%	76.5%	53.3%	29.4%	57.1%	無資料	27.3%
四	11.8%	35.3%	37.5%	25%	55.6%	47.1%	13.3%	無資料	75%
五	50%	0%	17.6%	29.4%	31.3%	14.3%	26.7%	無資料	40%
六	0%	21.1%	0%	25%	17.7%	11.8%	7.1%	無資料	20%

### 四、 健康促進『口腔衛生』問卷填答結果：

由 107 學年度及 108 學年度新竹市港南國小健康促進『口腔衛生』問卷填答結果發現: 107 學年度國小四年級學生每日至少使用一次牙線比率前後測由 5.56%可提升至 83.35%，進步達 77.79%，然而在 108 學年度前測即下降至 68.75%，且後測明顯下降約 3.25%。

表 1-4 107 學年度新竹市港南國小健康促進『口腔衛生』問卷填答表

年級		3 年級	進退步	4 年級	進退步
學生午餐後潔牙	前測	93.75%		88.89%	
	後測	100%	6.25%	100%	11.11%
學生午餐後搭配	前測	75%		83.33%	
	後測	100%	25%	94.12%	10.79%
學生餐後搭配含氟牙膏（超過 1000ppm）潔牙比率	前測	75%		77.78%	
	後測	100%	25%	94.12%	16.34%
學生睡前潔牙比率	前測	93.75%		94.44%	
	後測	100%	6.25%	94.12 %	-0.32%
國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	前測	-		5.56%	
	後測	-		83.35%	77.79%
學生在學校兩餐間不吃零食比率	前測	100%		100%	
	後測	93.75%	6.25%	94.12%	-5.88%
學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	前測	93.75%		94.44%	
	後測	100%	6.25%	100%	-5.56%

表 1-5 108 學年度新竹市港南國小健康促進『口腔衛生』問卷填答狀況

年級		3 年級	進退步	4 年級	進退步
學生午餐後潔牙	前測	100%		100%	
	後測	92.86%	-7.14%	100%	0%
學生午餐後搭配	前測	100%		100%	
	後測	100%	0%	100%	0%
學生餐後搭配含氟牙膏（超過 1000ppm）潔牙比率	前測	100%		100%	
	後測	92.86%	-7.14%	100%	0%
學生睡前潔牙比率	前測	92.86%		100%	
	後測	92.86%	0%	100%	0%
國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	前測	-		62.50%	
	後測	-		68.75%	-3.25%
學生在學校兩餐間不吃零食比率	前測	92.86%		93.75%	
	後測	78.57%	-14.29%	93.75%	0%
學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	前測	92.86%		100%	
	後測	92.86%	0%	93.75%	6.25%

### 第三節 文獻討論

#### 一、口腔保健的重要性

齲齒為臺灣兒童常見的口腔疾病，齲齒會嚴重影響兒童口腔健康、飲食習慣、睡眠習慣及生活品質，口腔健康發展之工作是屬於全面性的照顧，其焦點在預防保健及診治。口腔的重要功能有二：與飲食相關，如咀嚼食物、味覺、吞嚥；人際溝通相關功能：如面部表情、說話發音。造成學童口腔健康危險因子多元且複雜，其中，後天性的危險因子有 1. 幼兒恆齒生長期間藥物接觸或營養不良。2. 發育期間營養不良或藥物使用。3. 乳牙因齲齒外傷提早脫落或被拔除。4. 家長缺乏兒童的口腔保健知識與行為。5. 學童自身沒有良好的口腔保健行為。6. 含糖飲料與甜食的攝取頻率。因此，了解兒童整體齲齒風險的高低，擬定預防措施，並給予適合的治療處置（口腔健康新紀元，中華民國牙醫師公會全國聯合會，2017）。

#### 二、學校在口腔保健的認知、態度、行為：

多篇文獻研究指出，教育介入可增進學童口腔衛生態度，改善口腔衛生行為及 DMFT。在校園中，學童的口腔衛生改善，牙醫師只於激發學童的動機，良好的習慣養成與維持則有賴學校行政單位的配合及老師的參與。然而，學校的政策是由校務行政人員來決定，所以，校務行政人員的意願相當重要。口腔衛生教育的介入，可讓學童的牙菌斑指數明顯改善，欲持續維持學童的良好口腔衛生習慣，學校行政人員及導師參與意願具正面影響，且學校行政人員影響力大於導師。因此，讓學童增加口腔衛生知識、態度與行為，是所有衛生教育工作人員的重要任務。

#### 三、學童在口腔保健的認知、態度、行為：

世界衛生組織指出齲齒是全球口腔健康的負擔之一，也是兒童最常見的慢性感染疾病，若無法及時採取預防措施，乳牙齲齒將會達到非常嚴重的程度，嚴重可能影響恆牙發育、萌發與齒列排列，導致咬合不正，並可能引起疼痛與威脅生命的蜂窩性組織炎。研究指出口腔衛生狀況受性別、社經狀況等影響。口腔健康狀況也受對牙齒保健之知識、態度、行為等表現影響甚巨。另外一些危險因子（飲食、口腔保健行為、人口學因素、牙科服務的利用）中以口腔保健行為和齲齒的罹患最顯著的相關性，而此行為受口腔保健知識及態度的影響很大。

根據 WHO 的世界口腔衛生 2003 年報告中提出的口腔健康促進危險因素架構，可知個人的口腔保健行為（oral hygiene behaviour）於個人口腔健康狀況中扮演中介變項，而口腔保健行為主要受到個人社經、文化背景因素、環境因素、健康照護與口腔保健服務使用等因素影響，在個人健康行為方面也受到其他危害健康行為（包含抽菸、飲酒、嚼食檳榔與飲食行為）的互相作用，進而影響

個人的口腔健康與整體健康狀況，甚至其個人健康有關的生活品質面向（WHO, 2003）。由上述可知，教育介入可提升學童口腔衛生知識，增加學童口腔衛生態度，改善學童口腔衛生行為，降低牙菌斑指數，降低或改善齲齒指數，加強齲齒矯治率，增加刷牙頻率及牙線使用。因此，改善齲齒的嚴重程度，須從小養成良好的個人的口腔保健行為。

#### 四、家長在口腔保健的認知、態度、行為：

國外的研究指出(Skeie, Riordan, Klock, & Espelid, 2006)，家長對口腔保健的信念與態度和孩童的齲齒、牙齒清潔、甜食攝取習慣具有強大的關聯性；同時更有研究顯示，父母的參與和社區支持，對學生齲齒的影響呈現正相關。孩童的口腔健康影響因素不單只有口腔保健行為的建立，家長對孩童的口腔保健知識、攝取含糖食物的控制、提供易致齲食物，以及口腔預防保健的方法，例如：定期牙科檢查、半年免費塗氟、窩溝封填等，均為重大影響學童口腔健康的因子。

#### 五、牙線操作及重要性：

牙齒鄰接面是嚴重齲齒和牙齦疾病產生的地方，牙線並不是用來移出肉眼可見的食物殘渣，完整的口腔清潔包括刷牙及牙線的使用，牙刷可以移除牙齒表面的牙菌斑，但是無法清除牙齒的鄰接面。因此，使用牙線來移除牙齒鄰接面的牙菌斑，才是完整的潔牙(口腔健康新紀元，中華民國牙醫師公會全國聯合會，2017)。正確的牙線使用方法:1.拉取牙線約 45 公分(18 英吋)長。2.將牙線繞在兩手中指的第二指節，約兩三圈能固定即可。3.再將兩手做小孩玩槍狀，姆指、食指打直，其餘手指握緊拳心。4.翻轉手掌，使兩手姆指與食指圍成四方型，姆指相對接觸長度，便是牙線在中間的適當長度，此手勢可調節牙線的操作長度。6.牙線越過一手食指與另一手姆。7.兩手指打直，把牙線帶進牙縫。將牙線繃緊牙齒的鄰接面使其略成 C 型上下刮，兩指同時上下運動。8.刮同一牙縫的另一面。同法，清理其他牙縫。9.刮後牙區時，使用兩手食指，要做到最後一顆牙的最後一面為止。

### 第四節 研究目的與預期成效

本研究之目的在探討實施口腔保健-牙線教學活動課程後，對本校三年級、五年級與六年級學生的口腔保健知識、態度以及口腔衛生習慣的影響情形。以多元潔牙教學活動為主要方式，指導牙線使用、貝氏刷牙法及牙菌斑檢測，讓學生養成正確潔牙行為。

本研究採問卷調查法，介入班級學生接受口腔保健教學活動、前後測問卷與口腔牙菌斑檢查。在上學期 11 月下旬介入活動前(問卷、齲齒率、牙菌斑指數之前測)施測，口腔保健介入活動時間為期 4 個月，後測問卷與口腔牙菌斑檢查於下學期 4 月底進行。同時，進行學童家長及班級導師以問

卷方式進行調查，以瞭解照顧者對於課程介入後，學童對於使用牙線之成效。

**研究目的：**

護理師以口腔衛生教育課程介入後，本校學生三年級、五年級及六年級學生使用牙線之成效及其相關影響。



## 第二章 研究方法

### 第一節 研究對象

本行動研究選取本校 109 學年度三年級學生、五年級學生及六年級學生，為實施「口腔衛生主題課程對學生使用牙線成效評估」行動研究對象之實驗組，共 35 人。

介入時間為 109 年 10 月至 110 年 05 月。

### 第二節 研究架構

為了解口腔保健教學介入對國小三、五、六年級學童口腔保健知識、態度、行為之影響，本次研究採用護理師入班協同教學方式，研究架構圖如圖 2-1 所示，希望透過口腔保健教育及健康服務之實施，引導學生建立自發性的健康管理行為。

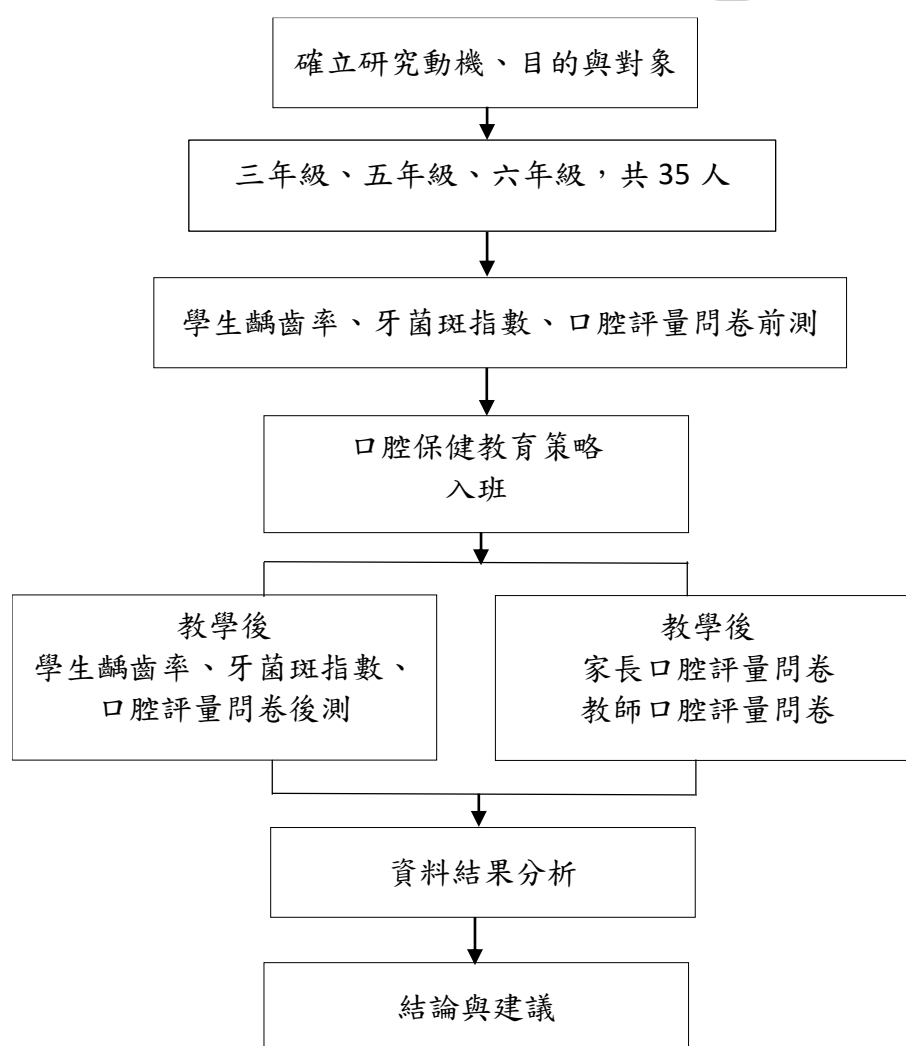


圖 2-1 研究架構圖

### 第三節 研究工具

#### 一、量性問卷

##### (一) 學生問卷評量

研究採用準實驗設計之「單組前後測量設計」，研究工具為教育部國民及學前教育署委託高雄醫學大學口腔衛生學系所製的「國小學童口腔保健調查問卷」高年級版，該問卷係為瞭解同學對於口腔衛生的認知、技能、態度等為設計內容編製而成，經學者專家審查後，共完成題目 41 題的問卷，作為前後測評量工具。內含口腔保健行為共 12 題，由學生填答生活中已實施的口腔保健行為；口腔保健知識共 8 題，為是非題的形式，檢測學生對於口腔保健的正確知識，題目採「對」、「錯」及「不知道」的三個勾選項目，答對 1 題給 1 分。整體分數越高的代表對口腔保健了解的程度越高；潔牙的自我效能共 4 題、牙線使用的自我效能共 4 題、口腔保健態度共 9 題及刷牙技能共 4 題，作答方式係由受試者根據自己的實際狀況，勾選出最符合自己情形的選項。

##### (二) 家長問卷評量

參酌以臺南市新進國小為例口腔健康家長問卷自製本校家長問卷，針對三年忠班、五年忠班、六年忠班家長進行後測調查與分析，以瞭解家長對於學童教育介入是否有行為上的改變。

##### (三) 教師問卷評量

參酌臺南市新進國小口腔健康教師問卷自製本校教師問卷，針對三年忠班、五年忠班、六年忠班班導師進行後測調查與分析，以瞭解班導師對於學童教育介入是否有行為上的改變。

#### 二、質性工具

##### (一) 學生口腔保健學習單

表 2-1 學生口腔保健學習單

學習單名稱	教學目的	對象	日期
認識牙菌斑及牙線操作	健康知識、健康技巧	五、六年級	109 學年度寒假作業
口腔保健	健康知識、健康技巧	三年級	109 學年度寒假作業
口腔保健宣導筆記	健康知識、健康技巧、自我管理	全年級	109 學年度
口腔衛生創意貼圖	健康知識、健康技巧	五、六年級	109 學年度寒假作業
如何使用牙線學習單	健康知識、健康技巧、自我管理	六年級	110.04.13
口腔保健	健康知識、健康技巧	三年級	110.06.18 線上學習

## (二)家長問卷評量

參酌以臺南市新進國小為例口腔健康家長問卷自製本校家長問卷，針對五年忠班、六年忠班家長進行後測調查意見回饋分析。

## (三)教師問卷評量

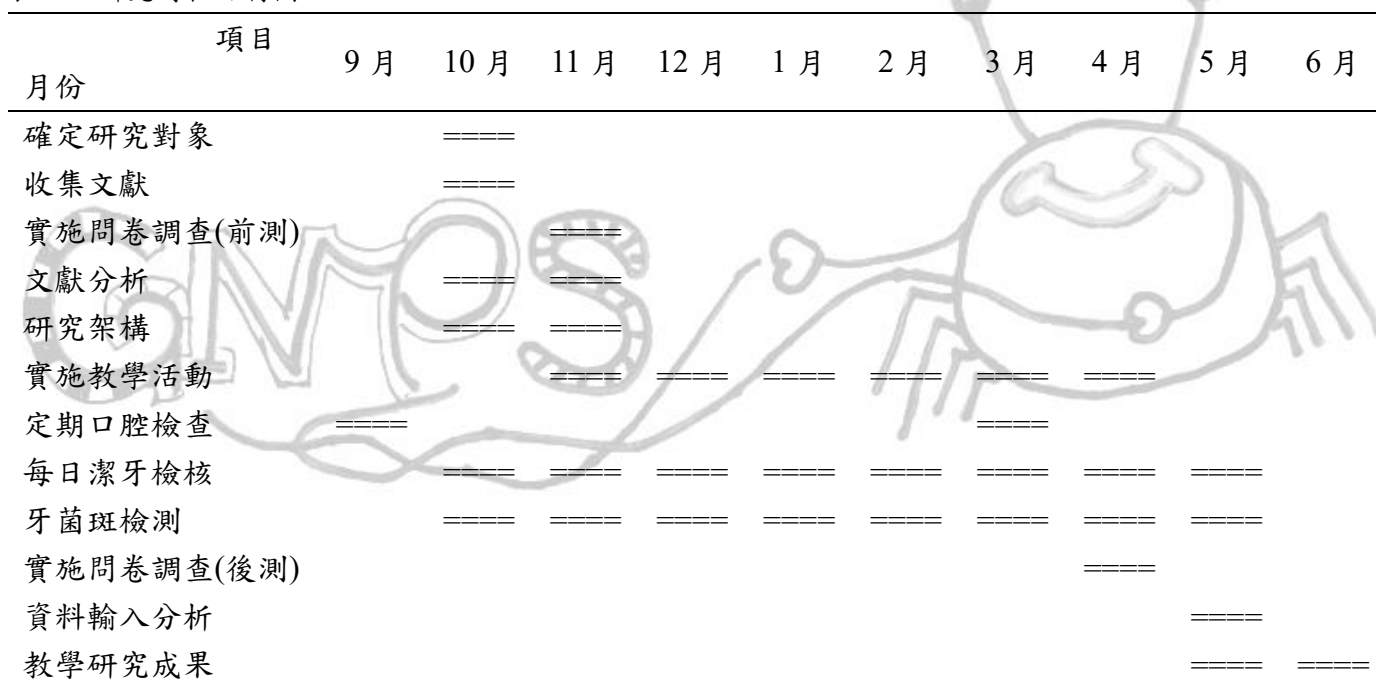
參酌以臺南市新進國小為例口腔健康教師問卷自製本校教師問卷，針對三年級、五年級及六年班導師進行後測調查意見回饋分析。

## 三、牙菌斑檢測

介入前、後由護理師塗抹牙菌斑顯示劑並檢查全口牙菌斑殘留情形，由護理師進行潔牙後牙菌斑殘留面數的紀錄。以口腔衛生指標簡易版(simplified oral hygiene index, OHI-Sindex)記錄並說明。

## 第四節 預定進度

表 2-2 研究時程甘特圖



項目	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
月份										
確定研究對象		=====								
收集文獻		=====								
實問卷調查(前測)			=====							
文獻分析		=====	=====							
研究架構		=====	=====							
實施教學活動			=====	=====	=====	=====	=====	=====		
定期口腔檢查	=====						=====			
每日潔牙檢核		=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	
牙菌斑檢測		=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	=====	
實問卷調查(後測)								=====		
資料輸入分析									=====	
教學研究成果									=====	=====

## 第五節 研究過程

### 一、成立校內健康促進委員會推動小組

本校教職員工數 25 人，由校長進行擬定成效評價、主題及工作流程，同時，依職稱進行健康促進工作項目分配，詳見(表 2-3)。

表 2-3 健康促進委員會成員與工作表

姓名	職稱	工作項目
陳麗雲	校長	擬定成效評價方向、主題及工作流程。
黃詠凱	高雄醫學大學 指導教授	提供口腔衛生成效研究諮詢及報告撰寫。
呂孟光	家長會長	整合家長及社區資源，提供經費推動口腔衛生保健工作。
馮靜怡	學務主任	1.協助處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。 2.協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
傅琦歲	教務主任	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
謝翠祝	總務主任	1.協助健康促進計劃環境建置之事宜。 2.負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
胡蕙風	訓育衛生 組長	1.負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。 2.協助各項計畫活動之推展。
詹紳晏	教務組長	1.協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫。 2.協助各項計畫活動之推展。
林美君	護理師	1.負責健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合。 2.負責校內主要健康促進活動宣傳及工作執行。 3.協助各項宣導及學生活動之推展。 4.負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計、撰寫評價報告。
陳天河	校牙醫師	協助學生口腔檢查及衛生指導等各項事宜。
李怡青	導師	1.協同研究者 2.督導學生潔牙 3.發放、收集學生及家長紙本問卷 4.收集學生口腔複診回條 5.發放家長口腔衛生保健宣導單暨回饋單 6.指導學生書寫學習單
萬雅雯	導師	1.協同研究者 2.督導學生潔牙 3.發放、收集學生及家長紙本問卷 4.收集學生口腔複診回條 5.發放家長口腔衛生保健宣導單暨回饋單 6.指導學生書寫學習單
李怡寧	導師	1.協同研究者 2.督導學生潔牙 3.發放、收集學生及家長紙本問卷 4.收集學生口腔複診回條 5.發放家長口腔衛生保健宣導單暨回饋單 6.指導學生書寫學習單

## 二、規劃全校性活動

依據健康促進六大範疇進行本校活動規劃及實施內容，詳見(表 2-4):

表 2-4 全校性推動口腔保健執行內容表

推動範疇	實施內容
健康政策	<ol style="list-style-type: none"><li>1.成立「健康促進教育委員會」並定期召開會議，研討本學年度學校健康促進實施情形，以有效推動相關議題之執行。</li><li>2.擬定學年度健康促進學校計畫。</li><li>3.擬訂健康促進學校計畫推行項目，將各項活動預定實施日期納入行事曆。</li><li>4.透過新生家長座談會及親師座談會、家長會宣達學校健康促進理念與政策。</li><li>5.明訂校園內禁止含糖飲料。</li><li>6.行政支援教學，展現組織運作功能</li></ol>
物質環境	<ol style="list-style-type: none"><li>1.每學期提供學生牙刷及班級牙線。</li><li>2.提供學生營養均衡的午餐。</li><li>3.購買口腔衛生教材教具提供教師融入課程推展。</li><li>4.設置健康促進宣導專欄，張貼各項健康促進議題宣導海報與資訊。</li></ol>
社會環境	<ol style="list-style-type: none"><li>1.配合市政府體健科與衛生局活動，運用所提供之資源，進行各項衛生保健、健康促進議題宣導及活動。</li><li>2.辦理口腔衛生藝文競賽並進行展覽。</li><li>3.針對每年段的學生各辦理 1 場口腔保健講座。</li><li>4.每天中午餐後播放潔牙歌，提醒全校師生餐後潔牙。</li><li>5.結合校內各活動，設置口腔保健相關獎勵用品。</li><li>6.培訓各班級潔牙小天使，督導班級學童潔牙情況，維護學生發展與牙齒健康。</li></ol>
社區關係	<ol style="list-style-type: none"><li>1.於班親會說明健康促進之議題-口腔衛生，使家長瞭解重要性、學校執行內容及家長配合事項。</li><li>2.結合校內各活動，如:校慶、復活節、母語日.....等辦理口腔衛生相關宣導活動。</li><li>3.於校門口/校網/校園臉書/通訊軟體等刊登口腔保健資訊。</li><li>4.聘請社區及醫療專業講師，入校進行口腔保健宣導。</li><li>5.結合學校附近醫療機構、救護人員，建立緊急醫療聯絡網。</li></ol>
健康服務	<ol style="list-style-type: none"><li>1.實施健康檢查：<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 定期檢測學生身高、體重、齲齒等，並統計、分析、追蹤矯治情形。</li><li>(2) 執行學生的身體健康檢查，並有效建檔、儲存與運用。</li></ol></li><li>2.每學期安排校牙醫進行全校口腔衛生檢查，檢查結果通知家長。</li><li>3.持續追蹤學童齲齒複診矯治情況。</li><li>4.編列口腔保健經費，如:購買齒模、牙刷、牙線教學媒材與教具。</li><li>5.健康中心護理師及具備健康教育專長教師提供相關健康諮詢與資訊。</li><li>6.學生健康檢查資料建檔，隨時與班級導師聯繫掌握學童健康狀況。</li><li>7.舉辦寒暑假鼓勵學童預約牙科看診抽獎活動，養成學童及家長定期就醫的習慣與態度。</li><li>8.寒假作業全校一至二年級發放窩溝封填通知單，並於寒假結束後統一收回並統計登錄。</li></ol>

推動範疇	實施內容
健康技能(教學)	9.定期抽查學生之潔牙情形，並塗上牙菌斑顯示劑檢查，給於正確衛生教育。
	10.透過聯絡簿、親師座談等機制，請家長協助學生在家潔牙保健事宜。
	11.實施專題講座、座談會： *口腔衛生保健專題演講
	1.將口腔衛生議題融入健康與體育領域及各領域教學。
	2.辦理潔牙課程及宣導活動:口腔衛生教學(內容：貝氏刷牙法，牙線操作使用；目標：能正確潔牙、牙線操作)。
	3.午餐中心出刊「健康報報」宣導飲食與口腔保健，進行有獎徵答活動。

## 第六節 研究設計

本研究配合學校客觀環境，以班級為實驗單位，使用「單組前後測量」的實驗設計。本研究採用「國小學童口腔保健調查問卷」高年級版填答結果來進行口腔衛生教育成效的評估，實驗組學生在實驗處理前進行「國小學童口腔保健調查問卷」高年級版前測，之後實驗組學生接受主題課程教學之實驗處理在實驗處理結束後，實驗組學生進行「國小學童口腔保健調查問卷」高年級版-後測。

表 2-5 本研究之實驗設計

組別	前測	實驗處理	後測
實驗組	T1	X	T2

## 第七節 介入策略

本研究介入策略主要分為三個部分，有校內教學、不定期巡檢、提供潔牙用具，表列如下：

表 2-6 研究之介入支持及課程一覽表

方式	主題名稱	活動說明	對象	辦理者
校內教學	口腔保健衛教	口腔保健知識系列講座-牙線	親師生	學務處 健康中心
	口腔潔牙	牙線操作、潔牙技巧說明與指導	親師生	學務處 健康中心
巡檢	午餐潔牙巡檢	不定期至班級巡檢潔牙用具	學生	健康中心

方式	主題名稱	活動說明	對象	辦理者
	早餐潔牙巡檢	晨間定期班級巡檢口腔清潔情況、潔牙技巧及潔牙用具	學生	健康中心
	鼓勵使用牙線	提供潔牙用具(牙刷、牙線等)作為活動獎勵品	親師生	學務處 健康中心
提供潔牙用具	提供牙線	提供潔牙用具(牙刷、牙線、含氟牙膏、氟鹽等)作為活動獎勵品及宣導用品	親師生	學務處 健康中心
	班級提供牙線	學期初提供各班及牙線、牙線棒、學生牙刷，	學生	學務處
	定期汰換牙刷	鼓勵學生選用合適之牙膏、牙刷		健康中心

校內教學是由護理師及校外講師講座進行教學活動，校外講師以周一學生周會內進行宣導活動，而班級講授則護理師利用班導師課堂時段融入課程進行。口腔教學:對象為本校三、五、六年級，進行口腔衛生保健、潔牙技巧及牙線操作等解說，教學內容採潔牙繪本、簡報講述、實作討論，採用小班式的講述與實作，以利引導學生建立正確的口腔衛生。校外講座則是藉由舉辦全校性多場次的口腔保健系列宣導活動，搭配有獎徵答的方式以檢核學生學習狀況並加深學習印象。

實作課程是融入班級的健體或綜合活動課程，以班級或個人為單位，由健康中心的護理師進入班級，先講授潔牙所需的工具以及流程。同時，搭配各式牙線操作及分解牙線技巧逐一解說並請學生依據平常的潔牙方式先進行潔牙；第一次潔牙完成後協助學生塗上牙菌斑指示劑，顯示學生牙齒未清潔完整之處，針對不足處再進行指導及清潔，讓學生了解自身潔牙的盲點。教材的內容著重生活口腔實用知識、技能為主，教材的呈現主要以圖片、牙齒模型實物的方式以符合其體化、可操作的特性。增購多項教學用牙線及相關輔助工具，以達到學童對於牙線操作較簡易操作。

教職研習課程部分，提供相關牙線操作工具及口腔保健之相關知能，透過知識的傳遞以達到認同口腔保健的重要性並給予口腔保健相關的教材與教學平台資訊、班級提供潔牙用具以及改善潔牙工具擺放環境……等，以達到教師能傳遞口腔保健的技能。

家長宣導透過班親會、校園網站及群組以多元知能的方式呈現並推廣口腔保健的重要性，同時，於每學期固定召開增能研習，鼓勵家長參與以增加家長對於口腔保健的重要知能而能落實於日常生活中。

採取不定期巡檢的方式，實地了解學生潔牙工具-牙線常有不足情況，藉此，提醒學生並瞭解各班級學生潔牙工具是否充足用量。透過實地了解及訪問，學生在選擇牙線工具的觀念上較為不足且

家庭較少選購相關牙線工具，故運用經費採購合適之牙線及教室環境設備等工具，發予每位學生、每班級在校使用，並且增加各班級學生替換牙刷、換購牙線機會及相關宣導活動。

## 第八節 資料處理

本調查之問卷前測共回收問卷 35 份，無廢卷，前測有效問卷為 35 份。而後測回收問卷 35 份，後測有效問卷為 35 份，合計前、後測比較之有效樣本數 35 份。整理後的資料筆數，整理如下表：

表 2-7 學生問卷回收狀況記錄表

	回收份數	廢卷	有效問卷份數	有效回收率
前測	35	0	35	100.0%
後測	35	0	35	100.0%

表 2-8 學生人口特性資料分布情況

項目	分項	人數	百分比(%)
性別	男	19	54
	女	16	46
教育程度	三年級	5	14
	五年級	15	43
	六年級	20	43

表 2-9 教師問卷回收狀況記錄表

	回收份數	廢卷	有效問卷份數	有效回收率
後測	2	0	2	100.0%

表 2-10 家長問卷回收狀況記錄表

	回收份數	廢卷	有效問卷份數	有效回收率
後測	35	0	35	100.0%

### 第三章 研究結果

#### 第一節 行動研究活動成效評估

學童在口腔衛生教育介入前後比較，以無母數統計—威爾卡森符號檢定(Non-parameter Statistics: Wilcoxon Signed-rank Test)分析得知：

兒童介入前後的口腔保健行為(表 3-1):我晚上睡覺前會刷牙嗎？後測答「都會」達 31 人(89%)，提升 6%；我在學校吃完午餐後會刷牙？後測答「都會」達 35 人(100%)，提升 11%；我會用含氟牙膏(氟濃度 1000ppm 以上)來刷牙嗎？後測答「我會用」達 35 人(100%)，提升 11%；我每次刷牙大概要刷多久呢？後測答「2 分鐘以上至 3 分鐘」達 19 人(54%)，提升 25%；在過去 7 天裡，我曾經多少次用牙線清潔牙縫，後測答「0 次」選項於介入後下降至 0 人，降幅達 26%；我會在什麼時候使用牙線呢？只要有用的時候都可以勾選！(可複選) 後測答「早餐後使用牙線」選項於介入後增加 8 人(23%)，提升 23%；主動要求照顧我的人帶我去看牙醫後測答「會」於後測達 34 人(97%) 增加 14 人(40%)。

兒童介入前後的口腔保健知識(表 3-2)中:牙齒會痛才需要去看牙醫，不用定期檢查，後測答「不對」達 34 人(97%)，提升 6%；刷牙要用小刷頭的牙刷:後測答「對」達 28 人(80%)，提升 3%；含氟牙膏含氟量要達 1000ppm 以上才可以預防蛀牙，後測答「對」達 35 人(100%)，提升 11%；漱完含氟漱口水後，至少要等 3 分鐘後才可以吃東西:後測答對「不對」:31(89%)，提升 12%；牙齦發炎主要原因是因為火氣大:後測答「不對」達 32 人(97%)，提升 28%；牙線是清潔牙縫與牙齒鄰接面最好的工具:介入措施後答「對」增加為 34 人(97%)，提升 6%。

兒童介入前後的潔牙自我效能(表 3-3):我有信心能將牙齒刷乾淨，前後測 p-value: 0.26；我有信心能在午飯後刷牙，我有信心能在晚上睡覺前刷牙，前後測 p-value: 0.46；我有信心能在吃完點心後刷牙，p-value: 0.13。各項目於介入前後平均 p-value: 0.49，無明顯提升，統計上無顯著差異。

兒童介入前後的牙線使用自我效能(表 3-4): 我有信心能用牙線清潔牙齒，p-value: 0.30；我覺得使用牙線很簡單，p-value: 0.22；我有信心能每天使用一次牙線，p-value: 0.06；我有信心能在睡覺前使用牙線，p-value: 0.10，此項目總計平均 p-value 0.02，達統計上顯著差異(P-value < 0.05)，表示口腔衛生教育對於兒童口腔衛生行為有正向影響。

兒童介入前後的口腔保健態度(表 3-5): 我覺得身體其他疾病(如感冒或肚子痛)比牙齒疾病重要，p-value: 0.72；我覺得刷牙是很麻煩的事，p-value: 0.32；我會因為動作不好看而不去使用牙線，

p-value: 0.058；我覺得蛀牙沒關係，p-value: 0.12；每天只要認真刷牙就可以不用使用牙線，p-value: 0.01；我覺得使用牙線很麻煩，p-value:0.054；我會為了牙齒健康而少吃甜食，p-value: 0.15；我覺得餐後立刻刷牙是很重要的事，p-value: 0.11；我覺得清潔牙齒與每天洗澡一樣重要，p-value: 0.19。此項總計平均 p-value:0.057，達統計上顯著差異(P-value <0.05)，表示口腔衛生教育對於兒童口腔衛生行為有正向影響。

兒童介入前後的刷牙技能(表 3- 6): 一次刷 2 顆牙齒於介入措施後達 30 人(86%)，進步達 9%。

透過口腔衛生指標簡易版(simplified oral hygiene index, OHI-Sindex)記錄並說明:學童口腔衛生指標牙菌斑指數由 3.45 下降至 2.47，降幅達 98%，詳見(表 3-7)。

班級導師問卷調查(表 3-8)發現: 全班學生在校是否會午餐後主動刷牙於介入措施後達 100%且有關口腔保健，定期檢查的態度進步最大達 100%。表示本次口腔衛生教育對於兒童口腔衛生行為具有正向影響。

口腔健康家長問卷結果(表 3-9)發現:孩子在家刷牙態度較之前主動積極:進步很多選項者達 19(54%)，有關口腔保健，睡前主動刷牙態度及技能進步最多 20 人(57%)，表示口腔衛生教育對於兒童口腔衛生行為有正向影響。

統整分析發現:在課程衛生指導介入後，學童對於口腔知識、態度、行為上均有顯著效果及正向影響。

表 3-1 兒童介入前後的口腔保健行為(N=35)

項目	分項	介入前	介入後	百分比 差
		n(%)	n(%)	
我晚上睡覺前會刷牙嗎?	都會	29(83)	31(89)	6
	有時會，有時不會	5(14)	4(11)	-3
	都不會	1(3)	0(0)	-3
我在學校吃完午餐後會刷牙嗎?	都會	31(89)	35(100)	11
	有時會，有時不會	4(11)	0(0)	-11
	都不會	0(0)	0(0)	0
我會用含氟牙膏(氟濃度 1000ppm 以上)來刷牙嗎?	我會用	32(91)	31(89)	-2
	我不會用	0(0)	1(3)	3
	我不知道我用的牙膏是不是「含氟牙膏(氟濃度 1000ppm 以上)」	3(9)	3(9)	0
我每次刷牙大概要刷多久呢?	1 分鐘以內	4(11)	1(3)	-8
	1 分鐘以上至 2 分鐘	16(46)	10(29)	-17
	2 分鐘以上至 3 分鐘	10(29)	19(54)	25
	3 分鐘以上	5(14)	5(14)	0
在過去 7 天裡，我曾經多少次用牙線清	0 次	9(26)	0(0)	-26

項目	分項	介入前	介入後	百分比 差
		n(%)	n(%)	
潔牙縫呢？	1-3 次	13(37)	17(49)	9
	4-6 次	3(9)	2(6)	-3
	每天 1 次	8(23)	8(23)	0
	每天多於 1 次	1(3)	8(23)	20
	不確定	1(3)	0(0)	-3
我會在什麼時候使用牙線呢？只要有用的時候都可以勾選！（可複選）	早餐後	5(14)	13(37)	23
	午餐後	9(26)	15(43)	20
	晚餐後	17(49)	25(71)	22
	睡覺前	15(43)	20(57)	14
我會不會主動要求照顧我的人帶我去看牙醫呢？	會	20(57)	34(97)	40
	不會	15(43)	1(3)	-40
我上次看牙醫到今天有多久了呢？	我從來沒有看過牙醫	0(0)	2(6)	6
	超過六個月	4(11)	2(6)	-5
	六個月以內	31(89)	31(89)	0
上次去看牙醫的原因是？	牙齒痛	2(6)	1(3)	-3
	口腔不舒服	1(3)	3(9)	6
	想要檢查看看	17(49)	26(74)	25
	拔搖晃的乳牙	8(23)	3(9)	-14
	其他：_____	7(20)	2(6)	-14

表 3-2 兒童介入前後的口腔保健知識(N=35)

項目	分項	介入前	介入後	百分比 差
		n(%)	n(%)	
牙齒會痛才需要去看牙醫，不用定期檢查。	對	2(6)	1(3)	-3
	不對	32(91)	34(97)	6
	不知道	1(3)	0(0)	-3
刷牙要用小刷頭的牙刷。	對	27(77)	28(80)	3
	不對	6(17)	7(20)	3
	不知道	2(6)	0(0)	-6
含氟牙膏含氟量要達 1000ppm 以上才可以預防蛀牙。	對	31(89)	35(100)	11
	不對	4(11)	0(0)	-11
	不知道	0(0)	0(0)	0
漱完含氟漱口水後，至少要等 3 分鐘後才可以吃東西。	對	7(20)	4(11)	-9
	不對	27(77)	31(89)	12
	不知道	1(3)	0(0)	-3
牙齦發炎主要原因是因為火氣大。	對	6(17)	2(6)	-11
	不對	22(63)	32(91)	28
	不知道	7(20)	1(3)	-17
牙線是清潔牙縫與牙齒鄰接面最好的工具。	對	32(91)	34(97)	6
	不對	0(0)	1(3)	3
	不知道	3(9)	0(0)	-9
貝氏刷牙法是刷毛與牙面呈 90 度角。	對	14(40)	15(43)	3
	不對	15(43)	19(54)	11
	不知道	6(17)	1(3)	-14
牙刷刷毛越硬越可以把牙齒刷乾淨。	對	3(9)	1(3)	-6

項目	分項	介入前	介入後	百分比 差
		n(%)	n(%)	
	不對	30(89)	34(97)	8
	不知道	1(3)	0(0)	-3

表 3-3 兒童介入前後的潔牙自我效能(N=35)

項目	分項	介入前			介入後			p-value
		n(%)	中位數	(Q1-Q3)	n(%)	中位數	(Q1-Q3)	
我有信心能將牙齒 刷乾淨。	非常不同意	1(3)	4	3-4	1(3)	4	3-4	0.26
	不同意	0(0)			0(0)			
	同意	1(40)			8(23)			
	非常同意	20(57)			26(74)			
我有信心能在午飯 後刷牙。	非常不同意	0(0)	4	3-4	1(3)	4	3-4	0.78
	不同意	2(6)			0(0)			
	同意	8(23)			8(23)			
	非常同意	25(71)			26(74)			
我有信心能在晚上 睡覺前刷牙。	非常不同意	0(0)	4	4-4	1(3)	4	3-4	0.46
	不同意	1(3)			2(6)			
	同意	7(20)			7(20)			
	非常同意	27(77)			25(71)			
我有信心能在吃完 點心後刷牙	非常不同意	1(3)	3	3-4	0(0)	4	3-4	0.13
	不同意	4(11)			2(6)			
	同意	16(46)			13(37)			
	非常同意	14(40)			20(57)			
總分			15	12-16		16	12-16	0.49

統計方法: Wilcoxon signed rank test

表 3-4 兒童介入前後的牙線使用自我效能(N=35)

項目	分項	介入前			介入後			p-value
		n(%)	中位數	(Q1-Q3)	n(%)	中位數	(Q1-Q3)	
我有信心能用牙 線清潔牙齒。	非常不同意	0(3)	4	3-4	0(0)	4	4-4	0.30
	不同意	3(11)			1(3)			
	同意	13(46)			6(17)			
	非常同意	19(40)			28(80)			
我覺得使用牙線 很簡單。	非常不同意	0(0)	3	2-4	0(0)	3	3-4	0.22
	不同意	11(31)			4(11)			
	同意	9(26)			15(43)			
	非常同意	15(43)			16(46)			
我有信心能每天 使用一次牙線。	非常不同意	0(0)	3	3-4	1(3)	4	3-4	0.06
	不同意	6(17)			1(3)			
	同意	14(40)			9(26)			
	非常同意	15(43)			24(69)			
我有信心能在睡 覺前使用牙線。	非常不同意	1(3)	3	3-4	0(0)	4	3-4	0.10
	不同意	5(14)			3(9)			

項目	分項	介入前			介入後			p-value
		n(%)	中位數	(Q1-Q3)	n(%)	中位數	(Q1-Q3)	
	同意	12(34)			7(20)			
	非常同意	17(49)			25(71)			
	總分		13	11-16		15	13-16	0.02

統計方法:Wilcoxon signed rank test

表 3-5 兒童介入前後的口腔保健態度(N=35)

項目	分項	介入前			介入後			p-value
		n(%)	中位數	(Q1-Q3)	n(%)	中位數	(Q1-Q3)	
我覺得身體其他疾病(如感冒或肚子痛)比牙齒疾病重要。	非常不同意	10(29)	2	1-3	10(29)	2	1-3	0.72
	不同意	13(37)			9(26)			
	同意	6(17)			10(29)			
	非常同意	6(17)			6(17)			
我覺得刷牙是很麻煩的事。	非常不同意	27(77)	1	1-1	26(74)	1	1-2	0.32
	不同意	5(14)			9(26)			
	同意	1(3)			0(0)			
	非常同意	2(6)			0(0)			
我會因為動作不好看而不去使用牙線。	非常不同意	22(63)	1	1-2	26(74)	1	1-2	0.058
	不同意	5(23)			9(26)			
	同意	1(6)			0(0)			
	非常同意	2(9)			0(0)			
我覺得蛀牙沒關係。	非常不同意	27(77)	1	1-1	30(86)	1	1-1	0.12
	不同意	5(14)			5(14)			
	同意	1(3)			0(0)			
	非常同意	2(6)			0(0)			
每天只要認真刷牙就可以不用使用牙線。	非常不同意	19(54)	1	1-2	26(74)	1	1-2	0.01
	不同意	12(34)			9(26)			
	同意	2(6)			0(0)			
	非常同意	2(6)			0(0)			
我覺得使用牙線很麻煩。	非常不同意	18(51)	1	1-2	23(66)	1	1-2	0.054
	不同意	9(26)			9(26)			
	同意	5(14)			3(9)			
	非常同意	3(9)			0(0)			
我會為了牙齒健康而少吃甜食。	非常不同意	3(9)	4	3-4	0(0)	4	4-4	0.15
	不同意	1(3)			1(3)			
	同意	9(26)			7(20)			
	非常同意	22(63)			27(77)			
我覺得餐後立刻刷牙是很重要的事。	非常不同意	0(0)	4	3-4	0(0)	4	3-4	0.11
	不同意	4(11)			0(0)			
	同意	6(17)			6(17)			
	非常同意	25(71)			29(83)			
我覺得清潔牙齒與每天洗澡一樣重要。	非常不同意	1(3)	4	3-4	0(0)	4	4-4	0.19
	不同意	2(6)			0(0)			
	同意	7(20)			7(20)			

項目	分項	介入前			介入後			p-value
		n(%)	中位數	(Q1-Q3)	n(%)	中位數	(Q1-Q3)	
	非常同意	25(71)			28(80)			
	總分		33	2835		33	30-35	0.057

統計方法: Wilcoxon signed rank test

表 3-6 兒童介入前後的刷牙技能(N=35)

項目	分項	介入前	介入後	百分比
		n(%)	n(%)	
我自己平常刷牙使用的方式是什麼？(有用到的都可以勾選)	左右刷	25(71)	29(83)	12
	上下刷	12(34)	12(34)	0
	轉圈刷	7(20)	4(11)	-9
	刷毛靠牙齦 45 度角來回刷	27(77)	31(89)	12
我刷牙時牙刷的位置在哪裡？	牙刷的刷毛有碰到牙齒就好	2(6)	5(14)	8
	要斜斜的刷牙齒光滑的地方	21(60)	23(66)	6
	要斜斜的刷牙齒與牙肉的地方	22(63)	31(89)	26
	刷毛與牙齒垂直，也就是 90 度	4(11)	16(46)	35
我刷牙一次刷幾顆牙齒？	都可以	4(11)	2(6)	-5
	一次刷 1 顆牙齒	1(3)	0(0)	-3
	一次刷 2 顆牙齒	27(77)	30(86)	9
	一次刷 3 顆牙齒	3(9)	3(9)	0
我刷牙要很用力嗎？	要很用力，讓牙刷緊貼在牙齒上	1(3)	0(0)	-3
	用一些力氣，讓刷毛有一點壓在牙齒上的感覺	32(91)	33(94)	3
	不用用力，只要刷毛有接觸到牙齒就好	2(6)	2(6)	0

表 3-7 兒童口腔衛生指標檢測表(N=35)

	右上第一大臼齒		右上正中門牙		左上第一大臼齒		左下第一大臼齒		左下正中門牙		右下正中門牙		牙齒斑指數	平均指數
	頰側面	舌側面	頰側面	舌側面	頰側面	舌側面	頰側面	舌側面	頰側面	舌側面	頰側面	舌側面		
前測	124	124	116	114	123	123	123	123	115	121	123	123	121	3.45
後測	87	91	72	92	79	95	79	99	74	100	87	84	86.58	2.47

表 3-8 班級導師問卷調查(N=2)

項目	分項	介入後 n(%)
全班學生在校是否會午餐後主動刷牙呢？	大部分是	2(100)
	1~3 人以下偶爾忘記	0(0)
	5 人以上常常忘記需人提醒	0(0)
全班學生在校刷牙時間是否有拉長為 3~5 分鐘？	大部分是	2(100)
	1~3 人以下偶爾忘記	0(0)
	5 人以上常常忘記需人提醒	0(0)
坐在位置上看鏡子潔牙是否有幫助全班學生專注潔牙而更乾淨？	完全認同	1(50)
	大部分認同	1(50)
	不大認同	0(0)
全班學生是否認為睡前刷牙很重要？	大部分是	1(50)
	1~3 人以下偶爾忘記	1(50)
	5 人以上常常忘記需人提醒	0(0)
全班學生在校是否有減少喝含糖飲料的次數？	大部分是	1(50)
	1~3 人以下偶爾忘記	1(50)
	5 人以上常常忘記需人提醒	0(0)
全班學生在校是否有減少吃零食的次數？	大部分是	2(100)
	1~3 人以下偶爾忘記	0(0)
	5 人以上常常忘記需人提醒	0(0)
有關口腔保健，你覺得全班學生在哪些的態度或技能進步最多？	定期檢查概念	2(100)
	吃零食次數減少	0(0)
	均衡飲食不挑食	0(0)
	會選用適切的牙刷牙膏	0(0)
	少喝含糖飲料多喝水	0(0)
	會主動睡前刷牙	0(0)
	定期檢查概念	0(0)
	吃零食次數減少	1(100)
有關口腔保健，你覺得全班學生在哪些的態度或技能仍需加強？	定期檢查概念	0(0)
	吃零食次數減少	0(0)
	均衡飲食不挑食	0(0)
	會選用適切的牙刷牙膏	0(0)
	少喝含糖飲料多喝水	0(0)
	會主動睡前刷牙	0(0)
	定期檢查概念	0(0)
	吃零食次數減少	0(0)

表 3-9 口腔健康家長問卷結果(N=35)

項目	分項	介入後 n(%)
孩子在家是否已經睡前主動刷牙呢？	大部分是	24(68)
	偶爾忘記	8(23)
	常常忘記需人提醒	3(9)
孩子在家是否會主動使用牙線潔牙？	大部分是	12(34)
	偶爾忘記	10(29)
	常常忘記需人提醒	13(37)
孩子假日是否有減少吃零食的次數？	大部分是	9(26)
	有減少但偶爾會吃	22(63)
	常常食用零食	4(11)
孩子假日是否有減少喝含糖飲料的次數？	大部分是	9(26)
	有減少但偶爾會吃	23(66)

項目	分項	介入後
		n(%)
孩子是否知道每半年定期檢查的重要？	常常食用零食	3(9)
	完全認同	25(71)
	大部分認同	10(29)
	不大認同	0(0)
孩子在家刷牙時間是否有拉長為 3~5 分鐘？	大部分是	17(49)
	偶爾忘記	15(43)
	常常忘記需人提醒	3(9)
	進步很多	19(54)
孩子在家刷牙態度是否有較之前主動積極？	偶爾做到	14(40)
	常常忘記需人提醒	1(3)
	定期檢查概念	17(49)
	吃零食次數減少	15(43)
有關口腔保健，您覺得孩子在哪些的態度或技能進步最多？	均衡飲食不挑食	7(20)
	會選用適切的牙刷牙膏	15(43)
	少喝含糖飲料多喝水	14(40)
	會主動睡前刷牙	20(57)
	定期檢查概念	4(11)
	吃零食次數減少	10(29)
	均衡飲食不挑食	22(63)
有關口腔保健，您覺得孩子在哪些的態度或技能仍需加強？	會選用適切的牙刷牙膏	5(14)
	少喝含糖飲料多喝水	11(31)
	會主動睡前刷牙	12(34)

## 第二節 實施成效分析

一、109 學年度新竹市學生健康促進前後測問卷(表 3- 10)分析，五年級學生「國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率」項目之問題進行統計，全數學生後測較前測皆進步，可達 100%。

表 3- 10 109 學年度新竹市學生健康促進前後測問卷分析

學校	學生午餐後潔牙		學生餐後搭配 含氟牙膏 (超過 1000ppm) 潔牙比率		學生睡前潔牙比 率		國小高年級學生 每日至少使用一 次牙線比率		學生在學校兩餐 間不吃零食比率		學生在學校兩餐 間不喝含糖飲料 比率	
	校平均		校平均		校平均		校平均		校平均		校平均	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
新竹市	97.88	97.85	55.84	72	97.35	99.14	78.77	84.66	51.8	60.3	70.59	77.68
東區	97.02	97.59	53.68	65.26	97.81	99.4	80.12	85.34	42.54	54.82	70.97	77.11
北區	98.46	97.24	50.97	80.71	98.07	99.21	78.38	86.22	56.76	66.54	65.64	73.62
香山區	99.44	99.44	68.89	78.33	95	98.33	75.56	80.56	70.56	66.67	76.67	85
港南國小	100	100	86.67	100	100	100	100	100	100	93.33	93.33	93.33

- 二、每次上課人數以班級為單位，以分年級專題式、個別教授潔牙及牙線操作等事項，可針對口腔清潔及牙線操作重點直接進行指導，小規模的教授讓指導者較能釐清學生操作牙線之技巧進行清楚解說。
- 三、不定期巡檢則為入班指導之追蹤，檢視學生在接受課程指導後，是否實際執行改善的作為，並與班級導師聯繫，追蹤尚未改善之學生是否有需協助的地方，在最短的時間選用符合標準之潔牙工具及提供適當潔牙工具。
- 四、109 學年度新竹市學生健康促進前後測問卷分析:問卷中，「學生在學校兩餐間不吃零食比率」前後測下降，經了解本校學童於課後班，對於課後班所訂麵包點心，造成學生認為零食選項，未來學童施測時將加強填報前說明。
- 五、「國小學童口腔保健調查問卷」高年級版問卷中，「我覺得使用牙線很麻煩」口腔保健態度前後測明顯降低，與本次衛生指導課程的介入有關，未來持續加強相關課程，並提供健康知識以落實牙線使用之習慣。
- 六、109 學年度新竹市學生健康促進前後測問卷分析:問卷中，「學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率」明顯低於其他項目，據推測可能為本校教師將各項體育競賽活動後所提供的運動飲料(FIN、舒跑等)，被填答學生認定為含糖飲料，未來學童施測時將加強填報前說明。

## 第四章 結論與建議

### 第一節 結論討論

本校運用健康促進學校模式介入策略包含:學校政策、物質環境、社會環境、健康技能、社區關係及健康服務等六大範疇進行介入，學童在口腔衛生教育課程後，前後測分數的改變量達統計上的顯著差異，知識、態度和行為有顯著改善故可提供各校未來推廣口腔衛生之參考:

一、本次行動研究計畫對象選定三、五、六年級的學生，課程實施以講解式直接且重點的方式說明牙線操作，配合實作教學以求學生能正確使用牙線與刷牙方法，藉由單一對一的教學方式配合每日晨間檢查及增加抽檢次數，同時，藉著班級導師及家長的影響力下，共同督導學童潔牙能力，以提升學童對於牙線操作的熟悉程度。惟後續可持續深入探討之問題:

(一)可配合 108 課綱素養指標及教學之成效，透過教師間備課過程以了解教學內容與學生學習成效之關係，進而修正教學內容及技巧，提升學習效果以利未來發展。

(二)問卷之效度分析，可邀請專家進行問卷效度分析，以確保問卷之有效性。

(三)牙線操作需要數堂課以上才可能熟稔技巧。應將潔牙技巧之課程納入學童學習課程中、提供實體模型及操作演練次數，增加教學課堂數，以利學童習得正確潔牙及牙線操作之技能。

(四)透過市面上許多牙線產品(牙線、牙線棒、牙線輔助工具等)，讓學童挑選合宜工具下，增添學童牙線的操作技巧及成就感。

二、由於此次推動實施牙線操作之潔牙技能，實施過程中可發現，學生在對於牙線使用上並不熟稔加上班級到校後潔牙時間容易因課業壓力造成潔牙時間不易落實，經常造成班級秩序混亂，導師經營班級困擾，有鑑於此，建議期初與各班級開會溝通，並示範潔牙實施及清理等流程等規範，設計各班級潔牙作業標準規範，以利班級運作整體實施更為落實。

三、問卷實施層面拓及家庭端及教師端，可了解教師及家長對於正確潔牙及牙線知識之認知與態度，教學部份可結合多元教學方式增進教學成效。

四、配合校內各項活動辦理課程融入活動，以含氟牙膏(超過 1000ppm)、牙線、氟鹽、牙刷等作為過關獎品，將合適的潔牙產品推入學童的家中，讓家庭也能注意並協助孩子選用合適的牙膏。後續可加強家庭教育親師合作，除增加與家長之溝通配合外，亦持續辦理潔牙家長增能研習活動，透過家庭、學校共同帶領下，讓學生養成正確的潔牙習慣。

五、因應疫情影響，透過多元化、多項教學管道及平台，以利持續推動潔牙正確知能，落實於學童

日常生活中。

(一)於 110 年 06 月 18 日透過三年級健康課程以 google 表單學習方式下，學童針對口腔保健題目答題正確率達 100%，可供日後網路課程之設計參考應用(表 4-1)。

表 4-1 三忠健康表單回覆統計表

時間戳記	分數	座號	姓名	問題一: 甚麼時候要刷牙?	問題二: 影片中的口訣321, 下面哪一個不對? <b>不正 確?</b>	問題四: 請問除了刷牙之外, 還要牙線。牙線可以清潔牙刷沒有辦法刷到的牙縫, 對不對?
		1				
2021/6/18 下午	30 / 100	3	劉晁均	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷100下 (答對了!)	對
2021/6/18 下午	30 / 100	5	呂承洋	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷101下 (答對了!)	對
2021/6/18 下午	30 / 100	6	楊景雲	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷102下 (答對了!)	對
2021/6/18 上午	30 / 100	7	鄭采承	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷103下 (答對了!)	對
2021/6/18 下午	30 / 100	9	賴鈺祺	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷103下 (答對了!)	對
2021/6/18 上午	30 / 100	10	黃博炫	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷103下 (答對了!)	對
2021/6/18 下午	30 / 100	11	曾廣宇	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷103下 (答對了!)	對
2021/6/18 上午	30 / 100	12	李東晉	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷103下 (答對了!)	對
2021/6/18 下午	30 / 100	13	楊宥萱	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷103下 (答對了!)	對
2021/6/18 下午	30 / 100	14	楊宥葦	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷103下 (答對了!)	對
2021/6/18 上午	30 / 100	15	陳芯霽	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷103下 (答對了!)	對
2021/6/18 下午	30 / 100	15	蔡昀蕓	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷103下 (答對了!)	對
2021/6/18 下午	30 / 100	16	黃詩崢	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷103下 (答對了!)	對
2021/6/20 上午	30 / 100	17	胡珈榕	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷103下 (答對了!)	對
2021/6/18 下午	30 / 100	18	林玟伶	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷103下 (答對了!)	對
2021/6/18 下午	30 / 100	19	鄭姿君	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷103下 (答對了!)	對
2021/6/18 上午	30 / 100	20	彭伊璿	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷103下 (答對了!)	對
2021/6/19 下午	30 / 100	21	翁愛婷	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷103下 (答對了!)	對
2021/6/18 上午	30 / 100	22	曾媿瑜	以上皆是, 吃完東西就應該要刷牙(答對了!)	1:來回刷103下 (答對了!)	對

## 110.06.18 健康課程-口腔保健



## 第二節 課程實施紀錄

### 一、健康促進及相關校內推動會議



期初進行健康促進說明暨推動會議。



健康促進行動研究說明暨推動會議。



班會進行健康促進討論說明會。



教師晨會-班級潔牙用具擺放討論。

### 二、教學簡報及活動節錄



以個別技巧說明潔牙及牙線重點。



新生午餐潔牙說明潔牙及牙線重點搭配牙膏的好處，以及牙膏應有的含氟量。

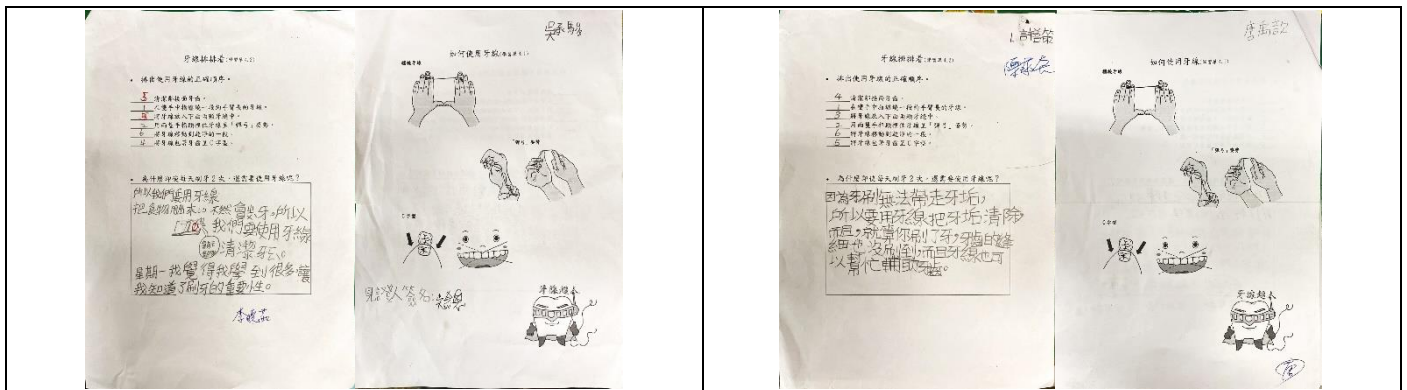


說明潔牙及牙線重點。



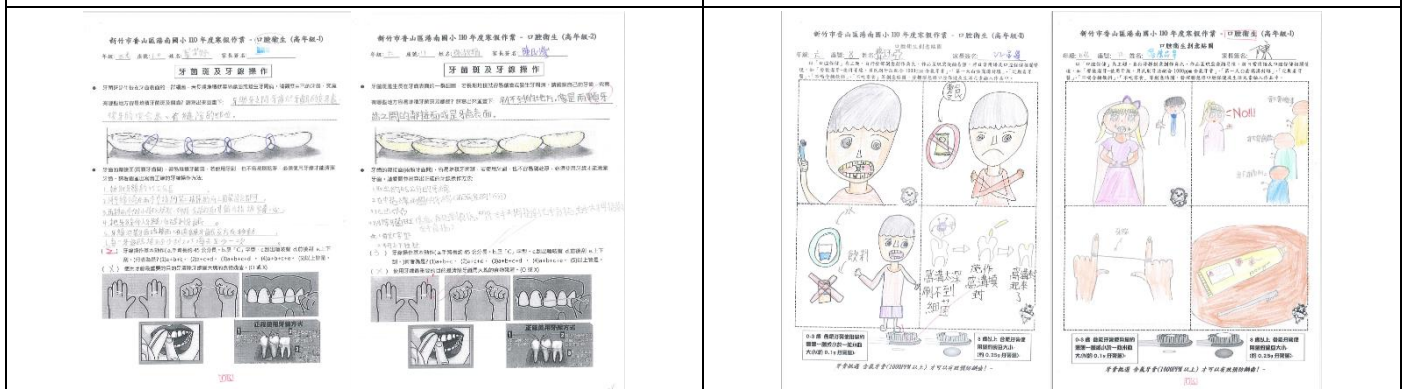
口腔保健課程，學生自我檢視潔牙成效。

### 三、教學活動—口腔保健學習單



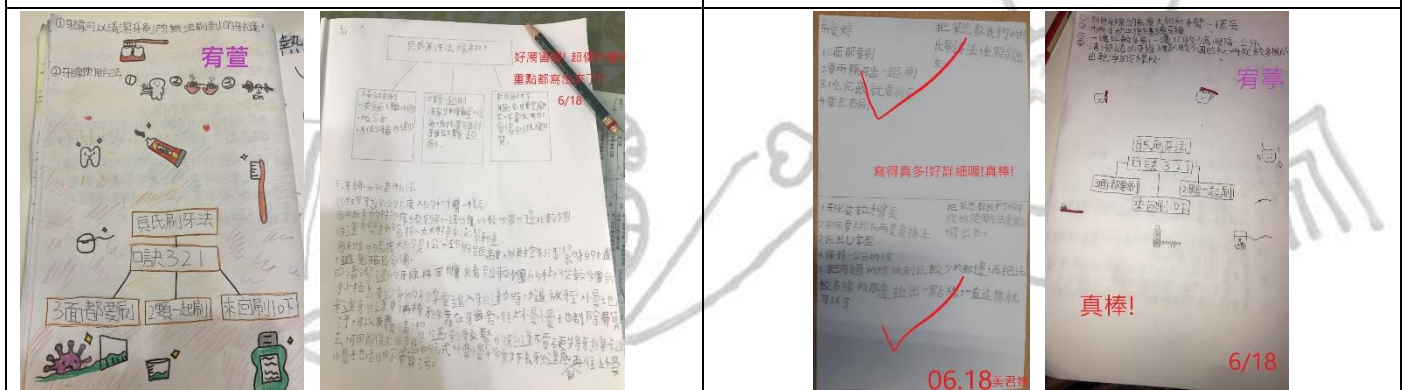
牙線操作學習單。

牙線操作學習單。



學生寒假作業以口腔保健—牙線為學習主題。

學生寒假作業以口腔保健—貼圖為學習主題。



數位學習成果以口腔保健為學習主題。

數位學習成果以口腔保健為學習主題。

### 四、教學活動—入班指導，學生熟悉使用牙線潔牙



以潔牙繪本進行學生學習口腔保健。

靜坐潔牙以養成良好潔牙習慣。



口腔保健課程，學生自我檢視潔牙成效。



復活節彩蛋-學生潔牙成效。



牙線輔助工具



牙線輔助工具

### 五、口腔健檢—了解學生口腔健康狀況



學期初進行校牙醫全校口腔檢查及口腔指導



學期初進行校牙醫全校口腔檢查及口腔指導



例行性進行學童口腔檢查及口腔指導



班級內進行學童口腔檢查及口腔指導



班級個別指導牙線操作



由載熙國小護理師蒞校講授口腔保康知識。

## 六、家長宣導及講座-口腔保健及窩溝封填



班親會向家長宣導口腔保健觀念。



宣導窩溝封填補助政策。



教師潔牙宣導研習。



辦理口腔保健家長講座。



教師潔牙宣導研習之意見交換與問題討論。



教師晨會-班級潔牙用具擺放討論。

## 七、家長問卷回饋表

問卷編號	10.您的寶貴建議:
N-16	詳細解說牙線操作及牙線棒的不同，以減少蛀牙機會。
N-20	謝謝護理師在學校對采臣的照顧，教會他要怎麼保護牙齒、清潔牙齒，謝謝阿姨!
N-25	孩子在家都會依護理師的教導執行潔牙，不需要父母提醒。感謝協助。
N-26	孩子自從了解口腔衛生的重要性後，會慢慢減少吃或喝含糖食物，也漸漸會重視自己的口腔衛生及潔牙習慣。很放心交由學校指導。
N-27	希望老師能每天嚴格要求學生自我要求，因為學生比較聽老師的話。
N-28	培養孩子對刷牙的興趣很重要。
N-29	刷牙的時間要足夠。
N-30	感謝校方對於口腔保健的重視，也教導孩子重視了解口腔保健的重要，讓家長在家省力不少。
N-31	不愛吃甜食，含糖飲料也少買，睡前已經可以使用牙線潔牙。
N-32	使用含氟牙膏外，容易蛀牙的小孩可以再增加使用含氟漱口水。
N-34	護理師早上叮嚀小孩刷牙。
N-35	口腔保健要從小養成習慣，若不重視，未來將會影響個人生活。

## 八、課程推動表

日期	活動名稱	班級	講師
本學年度	午餐潔牙	G1	護理師
本學年度	早晨口腔檢查	G3	護理師
本學年度	早晨口腔檢查	G6	護理師
本學年度	早晨口腔檢查	G5、G4 部分學生	護理師
109/08/22	新生家長座談會-健康促進	學生家長	護理師
109/08/27	109 學年度第一學期校務會議暨健康促進會議	教職員工	
109/09/04	班親會-健康宣導	學生家長	護理師
109/09/08	全校口腔檢查日暨幼兒園塗氟活動	全校	陳天河牙醫師
109/09/17	口腔保健宣導	G3	護理師
109/09/22~26	暑假視力及口腔複診抽獎活動	全校學生	護理師
109/09/21	營養宣導	全校學生	護理師
109/09/29	口腔保健	G4	護理師
109/09/30	口腔保健	G5	護理師
109/10/08	反菸拒檳-新竹市衛生局活動	G5、G6	護理師
109/10/29	餐後潔牙-一年級	G1	護理師
109/11/02	健康促進班會討論-口腔保健及視力保健	中、高年級班級	護理師
109/11/11	健康體位-健康飲食	G3	護理師
109/11/16	健康報報第 18 期-每天兩份奶	全校學生	護理師
109/11/27	我的營養餐墊	G6	護理師
109/12/31	口腔保健	G4	護理師
109/12/29	口腔保健-潔牙繪本	G3	護理師

109/12/23	健康促進教職研習	教職員工	護理師
109/12/25	口腔保健-教職研習	教職員工	護理師
109/12/10	口腔保健-潔牙繪本	G1	護理師
110/01/13	109 學年度第一學期校務會議暨健康促進會議	教職員工	
110/02/19	109 學年度第二學期校務會議暨健康促進會議	教職員工	
110/02/22~25	全校視力檢測	全校	護理師
110/03/04	視力保健宣導活動	G5、G6	護理師
110/03/09	全校口腔檢查日暨幼兒園塗氟活動	全校	陳天河牙醫師
110/03/10	護眼天使、潔牙天使訓練課程	各班級兩名學生	護理師
110/03/12	潔牙課程	G2	護理師
110/03/29	反菸拒檳	全校-學生周會	香山衛生所 國泰醫院 個案管理師
110/04/20	班級潔牙設備/潔牙杯架活動組	教職晨會	護理師
110/04/13	潔牙操作-牙線、牙刷	G6	護理師
110/04/16	復活節活動-潔牙用具彩蛋	全校	教務處/護理師
110/04/22	潔牙操作-牙線、牙刷、牙膏使用	G4	護理師
110/04/22	健康促進後測活動	G3、G4	護理師
110/04/26	牙菌斑顯示劑抽測	G3~G6	護理師
110/04/27	潔牙操作-牙線、牙刷	G6	護理師
110/04/29	潔牙操作-牙線、牙刷	G4	護理師
110/04/28	潔牙操作及宣導研習	教職研習	戴熙護理師
110/04/28	潔牙操作-牙線、牙刷	G5	護理師
110/04/28	潔牙操作-牙線、牙刷	G6	護理師
110/04/30	潔牙宣導	全校-學生周會	戴熙護理師
110/04/30	反制數位網路霸凌宣導	G5	護理師
110/05/3	認識愛滋病	全校-學生周會	關愛基金會講師
110/05/4	潔牙操作-牙線、牙刷、牙膏使用	志工	護理師
110/05/31	學生-口腔癌宣導(延期)	全校-學生周會	陽光基金會(延期)
110/06/18	口腔保健線上課程	G3	護理師
110/07/02	109 學年度第二學期校務會議暨健康促進會議	教職員工	

## 第五章 附件

### 第一節 參考資料

- 尤苔安(2014)·口腔衛生教育介入對南部地區發展遲緩兒童·口腔衛生狀況之成效評估，29，10-19。
- 王素真(2008)·國小學童齲齒口腔保健效率之評估·台南市：中國華醫事科技大學。
- 林伯彥、吳華正、張馨文、黃暉庭、陳和錦(2011)·口腔樂活族·臺灣兒童牙醫學雜誌，11(1)，3-12。
- 姚振華、季麟揚、黃耀慧、張進順、陳秀賢、尚筱菁、郭瑩璵、謝天渝、鄭信忠(2006)·台灣口腔健康促進網—口腔健康監測模式建立之研究，中華牙醫學雜誌，25(2)，112-123。
- 廖美蘭(2004)·高雄縣國小高年級學童口腔衛生教育介入研究·高雄醫學大學口腔衛生科學研究所碩士在職專班學位論文，1-160。
- 劉婉柔、胡益進、林瑞誼(2009)·九年一貫健康教育課程口腔衛生電腦輔助教材發展與成效評估·學校衛生，(54)，25-50。
- 蔡吉政、蕭夢雄、吳逸民(1998)·學校人員意願與口腔衛生教育介入對國小學童口腔衛生影響之探討，14(6)，379-386。
- 蘇若蘭、楊奕馨、曾筑瑄、謝天渝(2006)·原住民國中學生實施衛生教育介入對其口腔保健認知與行為影響之研究，2(25)，103-111。

## 第二節 問卷表單

### 一、學生問卷

#### 一、基本資料

1.我的性別是： (1)男生  (2)女生

二、口腔保健行為：請仔細閱讀每一個題目，選一個符合自己的選項，並按照實際的情形作答。

#### 1.我晚上睡覺前會刷牙嗎？

- (1) 都會  
 (2) 有時會，有時不會  
 (3) 都不會

#### 2.我在學校吃完午餐後會刷牙嗎？

- (1) 都會  
 (2) 有時會，有時不會  
 (3) 都不會

#### 3.我會用含氟牙膏(氟濃度 1000ppm 以上)來刷牙嗎？

- (1) 我會用  
 (2) 我不會用  
 (3) 我不知道我用的牙膏是不是「含氟牙膏(氟濃度 1000ppm 以上)」

#### 4.我每次刷牙大概要刷多久呢？

- (1) 1分鐘以內  
 (2) 1分鐘以上至2分鐘  
 (3) 2分鐘以上至3分鐘  
 (4) 3分鐘以上

#### 5.我在學校的牙刷一學期換幾次？

- (1) 都沒換過  
 (2) 換1次  
 (3) 換2次  
 (4) 換3次或以上

#### 6.我在學校每星期喝含糖飲料幾次呢，例如：多多、汽水、奶茶、紅茶等等？

- (1) 我不喝含糖的飲料  
 (2) 1次  
 (3) 2次  
 (4) 3次  
 (5) 4次  
 (6) 5次  
 (7) 6次  
 (8) 7次以上

接下來請翻頁，繼續回答題目！

1

#### 7.我在學校每星期吃零食幾次呢，例如：糖果、餅乾、巧克力等等？

- (1) 我不吃零食  
 (2) 1次  
 (3) 2次  
 (4) 3次  
 (5) 4次  
 (6) 5次  
 (7) 6次  
 (8) 7次以上

#### 8.在過去7天裡，我曾經多少次用牙線清潔牙縫呢？

- (1) 0次  
 (2) 1-3次  
 (3) 4-6次  
 (4) 每天1次  
 (5) 每天多於1次  
 (6) 不確定

#### 9.我會在什麼時候使用牙線呢？只要有用的時候都可以勾選！(可複選)

- (1) 早餐後  
 (2) 午餐後  
 (3) 晚餐後  
 (4) 睡覺前

#### 10.我會不會主動要求照顧我的人帶我去看牙醫呢？

- (1) 會  
 (2) 不會

#### 11.我上次去看牙醫到今天有多久了呢？

- (1) 我從來沒有看過牙醫  
 (2) 超過六個月  
 (3) 六個月以內

#### 12.上次去看牙醫的原因是？

- (1) 牙齒痛  
 (2) 口腔不舒服  
 (3) 想要檢查看看  
 (4) 拔搖晃的乳牙  
 (5) 其他：\_\_\_\_\_

接下來請翻頁，繼續回答題目！

2

三、口腔保健知識：根據自己對於牙齒保健知識的了解，請在適當的格子中打「✓」。

	對	不對	不知道
13. 牙齒會痛才需要去看牙醫，不用定期檢查。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 刷牙要用小刷頭的牙刷。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 含氟牙膏含氟量要達 1000ppm 以上才可以預防蛀牙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 漱完含氟漱口水後，至少要等 3 分鐘後才可以吃東西。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 牙齦發炎主要原因是因為火氣大。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 牙線是清潔牙縫與牙齒鄰接面最好的工具。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 貝氏刷牙法是刷毛與牙面呈 90 度角。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 牙刷刷毛越硬越可以把牙齒刷乾淨。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

四、潔牙的自我效能：請根據自己的想法，在下列各題中選擇符合實際情形的答案，請在格子中打「✓」。

	非常不同意	不同意	同意	非常同意
21. 我有信心能將牙齒刷乾淨	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我有信心能在午飯後刷牙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我有信心能在晚上睡覺前刷牙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 我有信心能在吃完點心後刷牙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

接下來請翻頁，繼續回答題目！

3

五、牙線使用的自我效能：請根據自己的想法，在下列各題中選擇符合實際情形的答案，在格子中打「✓」。

	非常不同意	不同意	同意	非常同意
25. 我有信心能用牙線清潔牙齒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 我覺得使用牙線很簡單。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. 我有信心能每天使用一次牙線。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. 我有信心能在睡覺前使用牙線。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

六、口腔保健態度：請根據自己的想法，在下列各題中選擇符合自己情形的答案，在格子中打「✓」。

	非常不同意	不同意	同意	非常同意
29. 我覺得身體其他疾病(如感冒或肚子痛)比牙齒疾病重要。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. 我覺得刷牙是很麻煩的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. 我會因為動作不好看而不去使用牙線。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 我覺得蛀牙沒關係。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. 每天只要認真刷牙就可以不用使用牙線。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. 我覺得使用牙線很麻煩。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. 我會為了牙齒健康而少吃甜食。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. 我覺得餐後立刻刷牙是很重要的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. 我覺得清潔牙齒與每天洗澡一樣重要。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

接下來請翻頁，繼續回答題目！

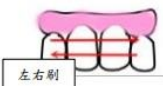
4

### 七、刷牙技能

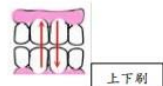
38. 我自己平常刷牙使用的方式是什麼？(有用到的都可以勾選)

①左右刷

②上下刷



左右刷



上下刷

③轉圈刷

④刷毛靠牙齦 45 度角來回刷



轉圈刷



牙刷靠在牙齦上 45 度

39. 我刷牙時牙刷的位置在哪裡？

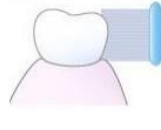
(1) 牙刷的刷毛有碰到牙齒就好

(2) 要斜斜的刷牙齒光滑的地方



(3) 要斜斜的刷牙齒與牙肉的地方

(4) 刷毛與牙齒垂直，也就是 90 度



40. 我刷牙一次刷幾顆牙齒？

(1) 都可以

(2) 一次刷 1 顆牙齒

(3) 一次刷 2 顆牙齒

(4) 一次刷 3 顆牙齒

接下來請翻頁，繼續回答題目！

5

41. 我刷牙要很用力嗎？

(1) 要很用力，讓牙刷緊貼在牙齒上

(2) 用一些力氣，讓刷毛有一點壓在牙齒上的感覺

(3) 不用用力，只要刷毛有接觸到牙齒就好

問卷結束了！再檢查一下有沒有漏答的題目！

6

**口腔健康級任老師問卷** 年忠班 導師姓名: \_\_\_\_\_

班級學生經過一學期到校後口腔檢查及牙齒保健的課程教學，欲瞭解孩童在家口腔保健的態度與習慣及成效，煩請導師填寫下列問題：

港南國小健康中心 110.04.14

**1.全班學生在校是否會午餐後主動刷牙呢？**

- 大部分是  
 1~3 人以下偶爾忘記  5 人以上常常忘記需人提醒

**2.全班學生在校刷牙時間是否有拉長為 3~5 分鐘？**

- 大部分是  
 1~3 人以下偶爾忘記  5 人以上常常忘記需人提醒

**3.坐在位置上看鏡子刷牙是否有幫助全班學生專注刷牙而更乾淨？**

- 完全認同  
 大部分認同  不太認同

**4.全班學生是否認為睡前刷牙很重要？**

- 完全認同  
 大部分認同  不太認同

**5.全班學生在校是否有減少喝含糖飲料的次數？**

- 大部分是  
 1~3 人以下偶爾忘記  5 人以上常常忘記需人提醒

**6.全班學生在校是否有減少吃零食的次數？**

- 大部分做到  
 1~3 人以下偶爾會吃  5 人以上常常忘記需人提醒

**7.全班學生在校刷牙態度是否有較之前主動積極？**

- 進步很多  
 偶爾做到  常常忘記需人提醒

**8.有關口腔保健，你覺得全班學生在哪些的態度或技能進步最多？**

- 定期檢查概念  
 吃零食次數減少  會均衡飲食不挑食  
 會選用適切的牙刷牙膏  
 少喝含糖飲料多喝水  會主動睡前刷牙

**9.有關口腔保健，你覺得全班學生在哪些的態度或技能仍需加強？**

- 定期檢查概念  
 吃零食次數減少  會均衡飲食不挑食  
 會選用適切的牙刷牙膏  
 少喝含糖飲料多喝水  會主動睡前刷牙

**10.您的寶貴建議:** \_\_\_\_\_

謝謝你(妳)的填寫及協助，將成為我們下次推動潔牙更好的動力。

口腔健康家長問卷

年忠班

姓名: \_\_\_\_\_

家長簽名: \_\_\_\_\_

孩子經過一學期到校後口腔檢查及牙齒保健的課程教學，欲瞭解孩童在家口腔保健的態度與習慣及成效，煩請導師填寫下列問題：

港南國小健康中心 110.04.14

1. 孩子在家是否已經睡前主動刷牙呢？

大部分是 偶爾忘記 常常忘記需人提醒

2. 孩子在家是否會主動使用牙線潔牙？

大部分是 偶爾忘記 常常忘記需人提醒

3. 孩子假日是否有減少吃零食的次數？

大部分做到 有減少但偶爾會吃 常常食用零食

4. 孩子假日是否有減少喝含糖飲料的次數？

大部分做到 有減少但偶爾會吃 常常食用零食

5. 孩子是否知道每半年定期檢查的重要？

完全認同 大部分認同 不太認同

6. 孩子在家刷牙時間是否有拉長為 3~5 分鐘？

大部分是 偶爾忘記 常常忘記需人提醒

7. 孩子在家刷牙態度是否有較之前主動積極？

進步很多 偶爾做到 常常忘記需人提醒

8. 有關口腔保健，您覺得孩子在哪些的態度或技能進步最多？

定期檢查概念 吃零食次數減少 會均衡飲食不挑食  
會選用適切的牙刷牙膏 少喝含糖飲料多喝水 會主動睡前刷牙

9. 有關口腔保健，您覺得孩子在哪些的態度或技能仍需加強？

定期檢查概念 吃零食次數減少 會均衡飲食不挑食  
會選用適切的牙刷牙膏 少喝含糖飲料多喝水 會主動睡前刷牙

10. 您的寶貴建議: \_\_\_\_\_

謝謝你(妳)的填寫及協助，將成為我們下次推動潔牙更好的動力。

四、口腔衛生指標簡易版(simplified oral hygiene index, OHI-Sindex)記錄

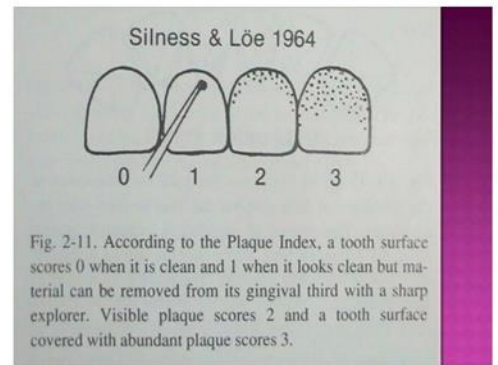
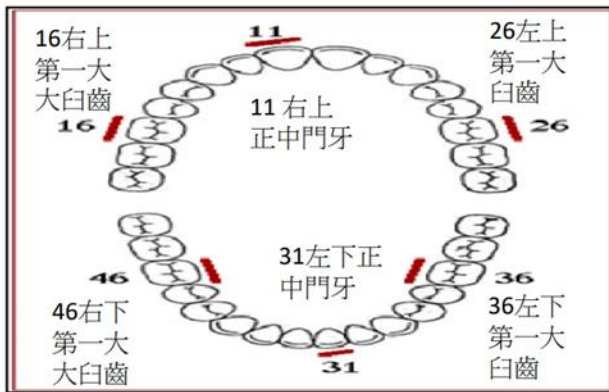


Fig 1: Teeth that were examined with OHI-S index. (Tayanin, 2014)

口腔衛生指標簡易版(Simplified Oral Hygiene Index, OHI-Sindex)紀錄說明

1. 牙菌斑顯示劑使用後，漱口
2. 量測六顆牙 (上圖有標紅線的牙齒)
3. 依照右圖牙菌斑覆蓋的面積紀錄數字，無牙菌斑覆蓋紀錄0，覆蓋些許牙菌斑紀錄1，牙菌斑覆蓋牙面1/3面積紀錄2，牙菌斑覆蓋牙面超過1/3以上面積紀錄3
4. 頰側與舌側都要記錄，一顆牙會有兩面需紀錄，六顆牙總共有12面要記錄
5. 將六顆牙菌斑指數相加再除以12，以平均每顆牙牙菌斑指數作為口腔衛生指標



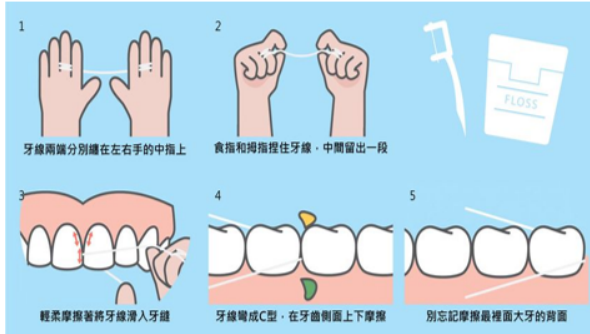
## 五、新竹市香山區港南國小牙線操作說明單

### 新竹市香山區港南國小 牙線操作說明

牙齒的鄰接面（牙齒與牙齒之間的面）因牙刷刷不到，因此得用牙線把鄰接面的牙菌斑「刮」下來，也能把塞在牙縫的食物清除。牙線主要功能是清潔牙齒的鄰接面。

#### 步驟

1. 拉取牙線約 45 公分(18 英寸)長。
2. 將牙線繞在兩手中指的第二指節，約兩三圈能固定即可。
3. 再將兩手做小孩玩槍狀，姆指、食指打直，其餘手指握緊掌心。
4. 翻轉手掌，使兩手拇指與食指圍成四方形，姆指相對接觸長度，便是牙線在中間的適當長度，此手勢可調節牙線的操作長度。



#### 「彈弓」姿勢



#### C 字型



### 新竹市香山區港南國小 牙線操作練習

班級: \_\_\_\_\_ 座號: \_\_\_\_\_ 姓名: \_\_\_\_\_

