

新竹市 111 學年度健康促進學校

北門國民小學推動健口腔衛生議題成果

一、依據：新竹市政府 111 年 11 月 11 日府教體字第 1110171347 號函。

二、學校背景分析

學校位於新竹市北部，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(m²)21,538 校舍面積(m²)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。

北門鄰近市政府、市議會與各大商辦，機能便利與發展迅速，是新竹市的行政與商業中心。除了現代化建設之外，週遭更擁有豐富歷史與文化的聚落，例如文化中心、北大教堂、北門老街、鄭氏家廟、眷村博物館與黑蝙蝠中隊文物紀念館等，北門不僅傳承了新竹發展的歷史與文化記憶，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。全校班級共有 43 班，學生數共 1034 人，男女學生人數為 529:505 人。

三、現況分析

（一）SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

Strength 優勢	➤學校位於市區，可提供足夠醫療服務。 ➤校教師對健康非常重視在執行健康促進計畫配合意願高。 ➤督導式潔牙時間訂定每日的 12:20。學生除了有足夠的時間使用午餐，養成餐後潔牙的好習慣。 ➤衛生福利部提供低學生免費窩溝封填已有多年，今年增加至 6-12 歲皆可施作，施作率逐年增加。
Weakness 劣勢	➤弱勢家庭面對健康素養的重要性不足夠。 ➤口腔疾病不是立即影響身體嚴重疾病容易被忽略。
Opportunity 機會點	➤正確潔牙的習慣是多數家庭高度願意學習的健康觀念。 ➤口腔議題教學的方式多元，容易引發學生與家長學習動機。 ➤融合知性、趣味性和體驗的技能更能提升內化為生活習慣。
Threat	➤學生皆以課業課本為主要學習目標，易忽略國小階段口腔疾病

威脅點	(齲齒)，往後延伸至成年期所產生的口腔疾病（牙周病…等）。
Solution 解決之道	<p>➤在校養成座位潔牙，導師有足夠的時間指導學生潔牙養成正確的潔牙習慣。</p> <p>➤以貝式刷牙法為正確潔牙教學目標，設計課程由簡入深讓學生輕鬆學習。</p> <p>➤配合課程或學習單製作教學影片，家長與學生隨時可上網連結觀看正確的口腔保健知識。</p>

(二)『口腔衛生』現況分析

口腔健康行為是一種終身學習過程的結果，因為兒童時的牙齒疾病會導致青少年甚至到後來整個生活與心理的問題，所以發展口腔疾病預防行為為固定習慣，應從兒童時期開始。

牙周病與齲齒之直接原因為牙菌斑，學者發現，牙周健康的人在停止所有口腔衛生方式後，十天左右就會產生牙齦炎；恢復口腔衛生後一星期，牙齦又恢復健康。研究顯示兒童齲齒盛行率隨年齡增加，若未及早介入口腔保健素養教育，將影響口腔健康。口腔健康素養不足者，可能因自我健康認知上的判斷能力有限，常會自認為自己健康非常好，而忽略自我健康照護。反之，健康素養越高的則較少出現。齲齒的預防之道必須藉由口腔衛生行為的建立，潔牙訓練、飲食管理、窩溝封填及氟化物應用等多方面進行才能得到最好的效果。學校是很適合進行衛生教育與健康促進之場域，尤其是學童口腔衛生保健與齲齒預防，督導式座位潔牙能有效的提升學生的潔牙習慣，維持口腔的健康的態度有顯著成效。

表一:四年級第一大臼齒齲齒經驗

四年級 單位%	上顎恆牙第一大 臼齒齲齒經驗	下顎恆牙第一大 臼齒齲齒經驗	恆牙臼齒 窩溝封填	未治療齲齒 比率
106 年	60.2	61.4	43.2	50.3
107 年	52.8	54.9	33.3	47.52
108 年	33.3	32.5	41.6	50.39
109 年	11.7	22.2	28.1	36.18
110 年	8.47	11.64	40.21	22.92
111 年	5.29	10.58	74	31.7

統計自 106 年四年級的上頸第一大臼齒的齲齒經驗檢查結果為 60.2%，111 年的檢查結果是 5.29%，配合健保署自 103 年推動國小低年級學童免費施行臼齒窩溝封填的結果有明顯的成效。齲齒的預防之道除了窩溝封填及氟化物應用外也必須藉由口腔衛生行為的建立，潔牙訓練、飲食管理等多方面進行才能得到最好的效果。另外值得著重的是 12 歲時 28 顆恆牙持續使用到 18 歲這六年期間口腔衛生執行與否，將會成為齲齒以及其他口腔疾病等複雜問題，進而影響未來口腔的健康。因此，要保有健康牙齒才能預防口腔各類疾病的發生，更能促進身心的健全發展。

表二：一年級、二年級、四年級窩溝封填比率(%)

窩溝封填	一年級	二年級	四年級
108 年	38.2	58.06	41.6
109 年	46.2	61.2	28.1
110 年	44.04	63.89	40.21
111 年	39.26	58.29	74.6

111 年低年級窩溝封填施作比率為 48.5%，表示在低年級學生與家長對於國家所提出口腔保健有效的醫學實證能正向的接受且執行。窩溝是指的是臼齒咬合面上凹凸不平的部分，有些甚至比牙刷刷毛還細小且不易清潔，非常容易堆積食物殘渣和細菌，因而造成齲齒。窩溝封填是用來在牙齒表面上的微小裂隙加上一層保護劑，在封填後，將食物殘渣和細菌阻擋在外，使牙齒更容易清潔且不易造成齲齒。

窩溝封填為加強性的預防方式，能大幅減少蛀牙機率，本校也積極推動窩溝封填為預防齲齒的重要策略，讓學生與家長在未施作窩溝封填前能先觀賞施作衛教影片增加對窩溝封填有正確的認識，並針對 12 歲以下的學生在學校牙醫師牙齒檢查期間將第一顆大臼齒已萌出可施作的學生，個別製作通知單，逐年提升窩溝封填的執行。

表三 108 年-111 年齲齒經驗指數

恆牙齲齒經驗指數(108-111)

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
108 年	0.09	0.13	0.25	0.86	0.55	0.35
109 年	0.03	0.07	0.14	0.51	0.53	0.57
110 年	0.04	0.08	0.13	0.38	0.13	0.26
111 年	0.05	0.05	0.06	0.22	0.18	0.21

乳牙齲齒經驗指數(108-111)

	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
108 年	4.79	1.19	1.09	2.65	0.52	0.22
109 年	2.63	1.09	0.81	1.73	0.32	0.27
110 年	2.89	1.13	1.04	1.52	0.32	0.11
111 年	2.33	0.95	1.11	1.32	0.21	0.11

國民健康署於 101 年公布之 12 歲兒童恆齒齲齒經驗指數 (Decayed, Missing and FilledTeeth , DMFT index) 的數值為 2.5 顆，齲齒是個不可逆的疾病，即便已經完成齲齒的治療與填補，但是仍為齲齒的經驗。學童口腔保健計畫為更具體了解學童齲齒狀況，因此採用「齲齒率」，此數據為有齲齒經驗之人數佔檢查人數的比例，齲齒經驗是包含未治療齲齒以及已治療齲齒。

學校每天依需求規劃不同年齡層的學童生口腔保健策略，提供適切性口腔保健課程與活動，辦理教師與家長研習，更加強學童正確潔牙搭配使用 1000ppm 含氟牙膏及正確觀念及技巧，改善兒童口腔健康行為，逐漸的影響教師與家長作為學童口腔保健典範，達成兒童口腔健康促進。

108 年-111 年乳牙與恆牙齲齒經驗指數發生率有逐年下降，以四年級統計說明 106 年的齲齒指數 0.86 逐年降至 0.22，四年級未治療齲齒人數為 11 人。另外今年新增 12 歲以下皆可免費施作窩溝封填施作人數共 273 人，但在執行口腔保健防齲措施過程中面臨不少挑戰，未來的齲齒指數預期其結果能顯著下降。對於學生的高齲齒盛行率，需要了解口腔保健日常上落實的情形，同時評估執行成效，期待更多單位與策略著重兒童口腔保健支持更顯重要。

四、計畫預期成效與結果評價

校本指標	結果
<p>1. 國小初檢齲齒率 33%。</p> <p>2. 口腔檢查異常學生矯治率達 90%。</p> <p>3. 含氟漱口水執行率達 97%以上。</p> <p>4. 校內辦理潔牙活動至少 5 場。</p> <p>5. 一至三年級座位潔牙執行率達 97%</p> <p>6. 一年級窩溝封填施作率 42%。</p> <p>7. 二年級窩溝封填施作率 62%。</p> <p>8. 三年級學生每天使用一次牙線或牙線棒比率達 70%。</p>	<p>1. 國小初檢齲齒率 36%(上升 3%)</p> <p>2. 口腔檢查異常學生矯治率達 92%。</p> <p>3. 含氟漱口水執行率達 97%以上。</p> <p>4. 校內辦理潔牙活動至少 7 場。</p> <p>5. 一至三年級座位潔牙執行率達 97%</p> <p>6. 一年級窩溝封填施作率 39%。</p> <p>7. 二年級窩溝封填施作率 58. 2%。</p> <p>8. 修正為五年級學生牙線正確使用率。</p>

五、依據 WHO 健康促進學校六大範疇擬定策略與執行內容

項次	推動範疇	實施內容	實施時間
一	健康政策	<ul style="list-style-type: none"> ➢組成健康促進工作團隊，制訂實施計畫。 ➢制訂口腔衛生校內餐後潔牙政策及規定。 ➢健康促進計畫納入學校行事曆。 ➢由課發會擬定口腔衛生融入課程 	111/09-111/11
二	物質環境	<ul style="list-style-type: none"> ➢營造學生衛生環境，維護健康生活。 ➢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潔牙專欄。 ➢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。 ➢充實各項口腔衛生教學資料。 	111/12-112/05
三	社會環境	<ul style="list-style-type: none"> ➢推動口腔衛生健康促進議題維護餐後潔牙的健康環境。 ➢建置健康促進學校網頁，讓家長及社區 	111/12-112/05

		<p>民眾瞭解學並共同參與。</p> <p>➤結合校牙醫及社區健康服務單位提供衛生教育宣導。</p> <p>➤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>➤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>➤辦理教師口腔保健增能研習。</p> <p>➤辦理全校教師健康促進議題宣導活動。</p> <p>➤設計一年級課程 「潔牙攻略-督導式座位潔牙」</p> <p>➤設計二年級課程 「潔牙攻略-刷肉刷縫刷死角」</p> <p>➤設計五年級課程： 「潔牙攻略-先牙線後刷牙」</p>	111/12-112/06
五.	健康服務	<p>➤辦理牙菌斑顯試劑體驗活動。</p> <p>➤辦理教職員工口腔保健宣導。</p> <p>➤未複檢學生提供小團體衛教宣導，並與家長聯繫提供協助。</p> <p>➤收集並分析健康相關資料，了解學生健康狀況。</p> <p>➤執行口腔檢查並製作檢查結果通知單</p> <p>➤窩溝封填施作通知單</p>	全年辦理
六	社區關係	<p>➤辦理親職教育與校慶增加家庭健康口腔保健知識。</p> <p>➤結合校內外及社區資源，協助推動口腔</p>	全年辦理

		<p>衛生教育工作。</p> <p>➤利用聯絡簿、宣導單張、親師通訊等加強親師聯絡。</p>	
--	--	--	--

六、成果照片



超氟牙膏宣導



口腔保健宣導



窩溝封填體驗活動



窩溝封填體驗活動



空軍醫院辦理健康走廊



校慶健康走廊活動



親職教育-口腔保健



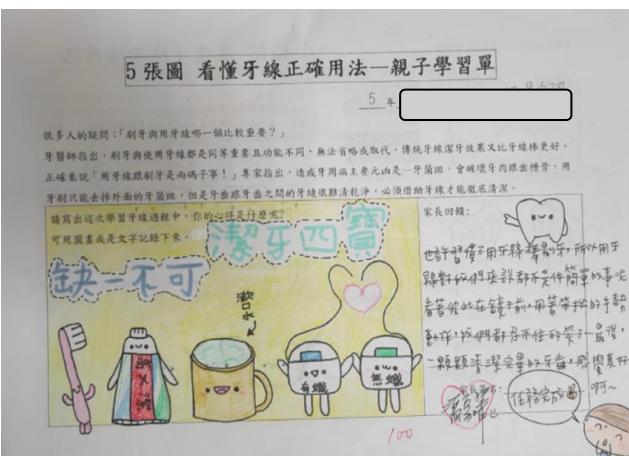
親職教育-口腔保健



防齲絕招之牙線使用



防齲絕招之牙線使用



親子學習單



口腔檢查