

新竹市北區北門國小 113 學年度

健康促進計畫：口腔衛生行動研究

一、 依據

- (一)新竹市 113 學年度學校健康促進總計畫
- (二)新竹市市政府 113 年 10 月 29 日府教體字第 1130175735 號。

二、 背景特色

(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(m²)21,538 校舍面積(m²)11,600，是一所擁有百年歷史文化的學校，學校以學生為主體，蘊含有趣、好玩、富創意等學習元素的知識遊樂地，學校願景期許每位學生在愛的環境中生活學習，希望營造一所富有《愛(Love)、生活(Life)與學習(Learning)；簡稱 3L 學校》的優質學校，讓孩子的天賦潛能自由開展。北門在教學上主要以培育學生五大核心素養—「學習力、體健力、品格力、國際移動力、創藝力」，涵養北門孩童成為具有「在地文化的關懷者、國際移動的旅讀者、數位科技的創作者、多元智慧的展能者、世界公民的行動者」的明日世界學習者圖像，以因應未來社會生活與生存挑戰。

(二)基本資料概況

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。全校班級共有 40 班，學生數共 997 人，男女學生人數為 529:468 人。家長社經背景為工商居多，且正值青壯年，父母大多為雙薪家庭，親子相處時間較少，照顧學生責任常委由長輩或安親班協助，孩子健康生活習慣的養成需要學校提供明確的健康訊息。目前，健康促進「口腔衛生行動研究」積極配合推動健康政策及宣導相關衛教，包含：了解牙齒種類、認識牙齒構造、牙齒疾病成因、正確使用牙線及潔牙、超氟牙膏的選擇、第一大白齒窩溝封填施作、減糖飲食等，擬定相對應之策略以提升整體健康議題的成效。

三、 現況分析

(一) SWOTS 分析

項目	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	S(策略)
一、健康政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立健康促進推行委員會。 2. 學校定期口腔檢查，掌握學生口腔衛生狀況。 3. 每週二午餐後定期實施含氟漱口水。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生家長成員以勞工或雙薪居多，對學童健康認知投入時間不足。 2. 部分學童為特教身分、弱勢、外配、單親或隔代教養家庭。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合新竹市健康促進口腔衛生議題實施健康促進活動 2. 學校教師對健康議題重視，支持度高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多數家長忙於工作，對學童健康知識及習慣養成無法全面關注。 2. 特教身分、隔代教養、單親等學童比例日增，推展難度提高。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於班親會、家長日、校慶等活動宣導口腔衛生觀念。 2. 獎勵有參與活動之學生及家長。
二、物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校每學年提供每位學生一支牙刷。 2. 午餐後定時撥放潔牙歌，提醒學生餐後潔牙。 3. 固定週二施作含氟漱口水。 4. 小一新生贈送潔牙禮包。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校洗手台非每班都有，影響孩童潔牙速度。 2. 班級潔牙用具全班集中放在同一個位置，容易傳染疾病。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 校內沒有福利社降低對零食飲料的攝取。 2. 培訓各班潔牙小天使，協助推動潔牙活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校附近超商及手搖店林立，容易引起學生前往購買 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推動督導式潔牙，減少擠洗手台及節水。 2. 推廣使用網袋掛晾個人潔牙用具於座位旁。 3. 宣導校規，融入班會討論減糖公約。
三、社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 持續推動口腔保健工作。 2. 督導式座位潔牙搭配潔牙歌曲固定每日12:20，學生有足夠的時間使用午餐，更可以養成餐後潔牙的好習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生口腔保健觀念不足。 2. 家庭對於健康觀念較無重視，口腔衛生習慣無法持續養成。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口腔議題教學的方式多元有趣，容易引發學生學習動機。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校同儕影響大，師長未及時留意或糾正，容易產生不當潔牙之行為。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合社區和家長凝聚共識，提高關心學童口腔健康之意願。 2. 各班潔牙長協助督促班級潔牙狀況。
四、社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合校牙醫定期至學校檢查學童口腔。 2. 辦理親子講座，邀請家長參與關心學童健康。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 弱勢家庭面對健康素養的重要性不夠重視。 2. 家長忙於工作，未能及時給予協助就診。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校持續宣導口腔衛生等健康促進議題，強化社區居民的健康意識。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 弱勢學童家庭對口腔衛教素養不夠重視。 2. 家庭成員未有健康潔牙習慣做示範。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合社區資源落實健康促進活動，邀請附近居民一同參與。 2. 護理師對弱勢學童於課外時間做口腔衛生特別指導。
五、	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期定期實施學童口腔檢查並記錄。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 口腔疾病不是立即影響身體狀況，相對 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 融合知識性、趣味性和體驗的技能， 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校周邊商店林立，手搖飲店眾多，上 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦親師生口腔衛生保健之研習與活

健康服務	2. 定期追蹤需要複診之學童。	比較容易被忽略。 2. 家長因工作因素忘了帶學童復診治療。	更能內化為日常生活習慣。 2. 免費窩溝封填政策與學校獎勵，提升預防齲齒意願。	學前及放學後學生容易進去消費。	動。 2. 建立良好社區關係，爭取相關資源協助。
六、教育與活動	1. 全校實施督導式座位潔牙，並固定於週二使用含氟漱口水。 2. 定期舉辦健康教育宣導，提升健康生活技能。	1. 宣導因人力及導師班務繁忙，無法及時提醒學童持續健康習慣。	1. 附近診所及醫院資源充足，有校牙醫可以協助口腔保健事務。 2. 校內教師對健促議題支持意願高。	1. 大部分學生以課業為主，易忽略國小階段口腔疾病—齲齒，長久以往累積至青少年、成年將產生更多的口腔問題，如牙周病……等。	1. 多舉辦健康促進議題活動，增加學童、家長、社區參與意願。 2. 將健康議題融入各領域教學，以提升其成效。

(二)「口腔衛生」現況分析

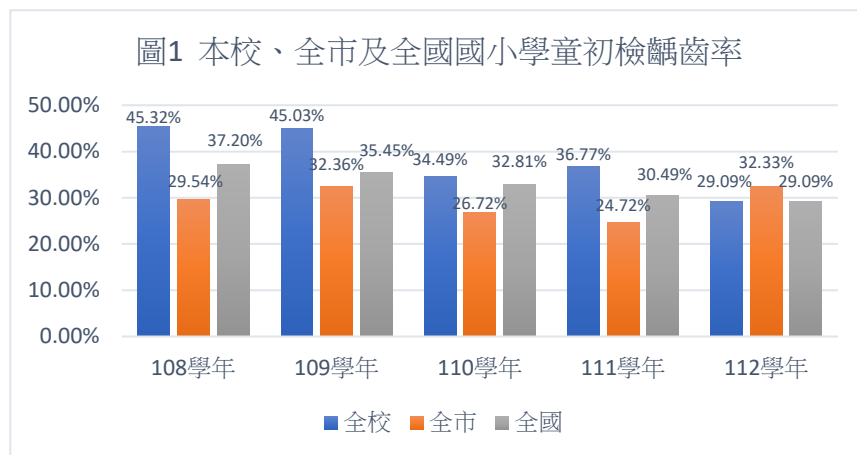
根據「112年新竹市學校健康促進口腔衛生議題問卷前測結果」、「本校、全市及全國國小學童齲齒初檢率」、「本校108-112學年度恆牙齲齒經驗指數」、「本校及全市國小學童複檢率」，找出學生問題並提出補救解決方法。

由表一可知四年級學生「餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm以上)」、「在校兩餐間不喝含糖飲料」及「吃完零食、喝完飲料後，會不會漱口的比率」可以再加強。依據新竹市113年度學校健康促進計畫口腔衛生推廣重點為「1000ppm含氟牙膏使用」、「牙線使用」、「兩餐間不吃零食比率」、「兩餐間不喝飲料比率」，所以本校將這四項列為持續加強的推動重點。

表一 112年新竹市學校健康促進口腔衛生議題問卷前測結果

對象/ 前測正確率	學生午餐後潔牙	學生餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm以上)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	吃完零食後，學生會不會漱口或潔牙	喝完含糖飲料，學生會不會漱口或潔牙
四年級	100%	65.38%	96.15%	未抽樣	92.31%	80.77%	88.46%	80.77%
五年級	100%	62.96%	92.59%	70.37%	88.89%	85.19%	77.78%	81.48%

在下圖1「本校、全市及全國國小學童初檢齲齒率」中發現，本校從108學年至111學年初檢齲齒率皆高於全市及全國。在112學年本校初檢齲齒率29.09%與全國29.29%相同，且低於全市初檢齲齒率32.33%。表二中可以發現一年級齲齒率高，因在學前齲齒狀況國小無法掌握，此外112學年中四年級的初檢齲齒率較其他學年來得高。



表二 本校 108-112 學年初檢齲齒率統計表

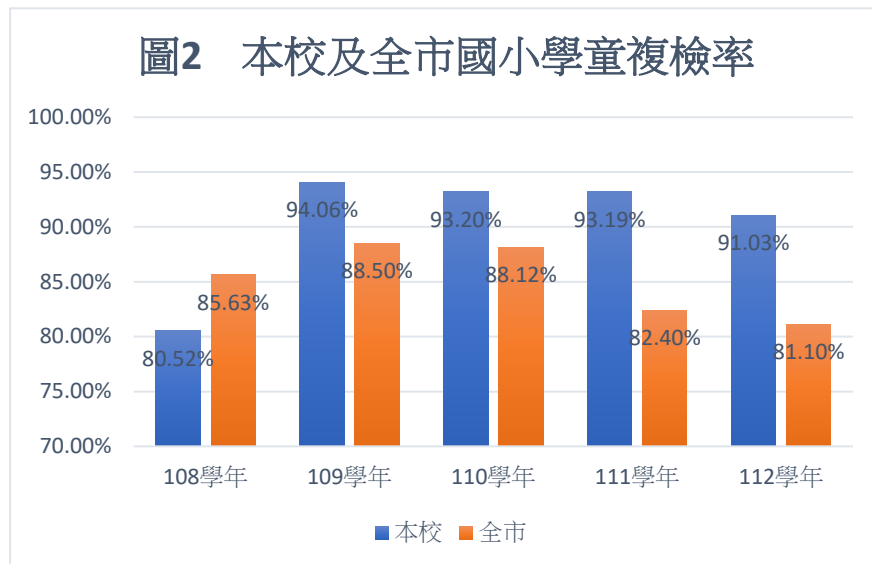
	108 學年	109 學年	110 學年	111 學年	112 學年
一年級	53.04%	49.67%	47.75%	46.88%	46.32%
二年級	39.20%	48.04%	46.00%	39.55%	31.88%
三年級	50.34%	46.41%	38.8%	49.01%	31.07%
四年級	50.39%	36.00%	23.12%	31.18%	39.87%
五年級	49.65%	46.15%	23.68%	29.71%	19.35%
六年級	31.76%	43.06%	25.95%	25.5%	12.97%

從以下表三發現，本校學童在國小階段到四年級時的初檢恆牙齲齒經驗指數最高，在同年度和其他學年相比也高於其他學年的恆牙齲齒指數，因此本校將加強學生的口腔正確知能及培養良好潔牙習慣，並提升家長對孩童口腔保健重視度與及時協助治療齲齒，以降低學童的恆牙齲齒經驗指數。

表三 108 年-112 年初檢恆牙齲齒經驗指數

	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
112 年	0.08	0.04	0.04	0.32	0.1	0.11

在圖 2「本校及全市國小學童複檢率」中得知，本校學童複檢率在 108 學年 80.52% 低於全市 85.63%，從 109 學年至 112 學年的複檢率 94.06%、83.20%、93.19%、93.03% 皆高於全市複檢率 88.50%、88.12%、82.40%、81.10%。表四「本校 108-112 學年複檢率統計表」中大部分年級的複檢率逐漸達到 90% 以上，唯六年級的部分需要再加強。



表四 本校 108-112 學年複檢率統計表

	108 學年	109 學年	110 學年	111 學年	112 學年
一年級	78.13%	97.33%	97.65%	93.33%	97.30%
二年級	92.75%	95.35%	97.10%	95.71%	94.12%
三年級	84.93%	97.62%	92.96%	97.30%	94.55%
四年級	71.88%	87.04%	95.35%	86.21%	91.80%
五年級	78.57%	85.00%	83.33%	94.23%	91.67%
六年級	75.93%	98.39%	83.35%	89.47%	83.33%

四、 預期成效

本校指標	本市指標
1. 初檢齲齒率下降 1%	1. 初檢齲齒率下降 1%
2. 口腔檢查異常矯治率後測達進步 1%	2. 口腔檢查異常矯治率後測達 90%以上
3. 學生餐後搭配含氟牙膏(超過 1000ppm 以上)潔牙比率達後測進步 1%	3. 國小餐後潔牙搭配含氟牙膏(1000ppm 以上)比率：76.50%
4. 含氟漱口水執行率 95%以上	4. 含氟漱口水執行率 95%
5. 學校每學期辦理潔牙活動至少兩場以上	5. 國小學校每年辦理潔牙活動至少一場
6. 學生睡前正確潔牙比率：95%以上	6. 學生睡前正確潔牙後測比率：95%以上
7. 國小高年級每日一次牙線比率增加 1%	7. 國小高年級每日一次牙線比率：後測增 1%以上
8. 學生在學校兩餐間不吃零食比率增加 1%	8. 在校兩餐間不吃零食後測比率增加：1%以上
9. 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率增加 1%	9. 兩餐間不喝含糖飲料後測比率增加 1%以上
10. 國小四年級學童窩溝封填比率達 50%以上	10. 國小四年級學童窩溝封填施作率達 50%
11. 家長對孩童的牙齒保健重視度提升，願意協助孩童複診矯治	
12. 家長對學校推行口腔衛生議題活動願意參與，並能在家與孩童一起進行潔牙好習慣	

五、策略與內容

	推動策略	實施內容	實施時間	評價項目	佐證方法
一	健康政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校健康促進推行委員會，討論學童口腔衛生相關議題，及實施策略與計畫。 2. 健康促進學校計畫推行項目，將各項活動納入行事 3. 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。 4. 辦理口腔衛生相關研習。 	113.08-114.07 113.08-114.07 113.09 113.11-114.4	完成組織架構 完成行事曆 完成宣導活動 辦理口腔衛生研習	會議紀錄 學校行事曆 活動照片 活動成果
二	物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供學生潔牙用具掛網及鏡子全年級於新學期提供牙刷，小一新生提供牙膏 2. 口腔衛生檢查 3. 全校進行餐後潔牙 4. 設置健康促進宣導專欄，張貼健康促進議題宣導與資訊。 	113.09 113.09-113.10 全學年度辦理 全學年度辦理	提供潔牙用具掛網及鏡子 提供新牙刷及牙膏 進行口腔檢查 播放潔牙音樂進行潔牙 於健促專欄張貼宣導海報	活動照片 活動照片 健康紀錄表及活照片 紀錄照片 紀錄照片
三	社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理口腔衛生藝文創作競賽，優秀作品於公布欄展示。 2. 口腔衛生議題納入班會討論 3. 辦理口腔保健專題演講。 	全學年度辦理 113.09 全學年度辦理	於公佈欄張貼優秀作品 納入班會討論並記錄 辦理口腔保健宣導活動	紀錄照片 會議紀錄 活動成果照片
四	健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實施健康檢查：定期檢測學生身高、體重、齶齒等，並統計、分析、追蹤矯治情形。 2. 校內護理師協助指導本校潔牙長，結訓後到班級進行潔牙教學。 	全學年度辦理 全學年度辦理	進行健康檢查並記錄 進行潔牙長訓練	紀錄照片及健康紀錄卡 活動照片
五	健康教學與技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合健康課進行口腔衛生教學 2. 落實督導式潔牙 3. 辦理健康促進前後測，前測用於了解學生健康知能學前現況，後測進行成效評估與檢討，用於新學年推動策略。 	全學年度辦理 全學年度辦理 前測 113.11 後測 113.4	教師於健康課教授口腔衛生教學 80%以上學生完成餐後潔牙 完成健促前後測	學習單、教案、活動 隨機巡視班級潔牙狀況 統計資料及分析
六	社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與社區牙醫診所結盟成為校牙醫檢查學生口腔 2. 與社區牙醫合作，進行「窩溝封填免掛號費」服務。 	全年度辦理 全年度辦理	100%學生完成口腔檢查 70%以上低年級學生完成窩溝	學生健康紀錄卡 窩溝封填紀錄

		3. 結合醫療機構或社區團體辦理口腔衛生宣導活動及檢查。 4. 利用親子日、校慶、兒童節等節日辦理口腔衛生、含糖飲料及零食不進校園宣導及闖關活動。	113.09-113.12 113.09-114.04	封填 70%家長能建立正確觀念。 70%家長學生經由宣導建立正確觀念	成果照片 成果照片、問卷
--	--	--	--------------------------------	--	-----------------

六、預定進度 (甘梯圖)

項目 \ 時間	八月	九月	十月	十一月	十二月	一月	二月	三月	四月	五月	六月
1. 成立健康促進委員會工作小組	■	■									
2. 現況分析及需求評估		■	■								
3. 將計畫列入學校年度行事曆		■	■	■							
4. 執行健康促進口腔衛生計畫				■	■	■	■	■	■	■	■
5. 規劃活動與教學課程		■	■	■	■						
6. 成效評量前測				■							
7. 過程評估				■	■	■	■	■	■	■	
8. 成效評量後測									■	■	
9. 資料分析									■	■	■
10. 成果撰寫										■	■

七、人力配置

(一) 計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，其職稱與工作項目如下：

職 稱	姓名	編 組 任 務
主任委員-校長	李敦仁	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	林孟信	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	蔡秋滿	協助健康促進計劃課程融入之事宜。
副主任委員-總務主任	簡曉瑩	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
委員-衛生組長	張璿月	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	負責健康促進學校衛生保健相關活動的推動及統計。
	張舒景	社區及學校資源之協調整合。
委員-生活輔導組長	黃世欽	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	林逸婷	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	負責健康促進計劃網站資料之建置製作及測驗執行。
委員-導師代表	黃思嘉	負責健康促進計劃隨機教學、執行督導。
外聘顧問-家長會會長	吳鎮宇	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
外聘顧問-東寧牙科	曾敬庭	協助學生口腔健康檢查及相關醫療服務。
學生小市長代表	吳葦庭	協助推動健促議題，落實自主健康管理，實踐健康生活。
諮詢單位	教育處	協助辦理各項知能研討進修、策略改進及經費申請。
諮詢單位	衛生局	協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。

八、本計畫經校長同意後送市府核准後實施，修正時亦同。