

# 新竹市香山區虎林國民小學 113 學年度健康促進學校計畫

## 成果報告--口腔保健議題

### 壹、學校背景分析

本校位處於新竹市香山區，是一所小型學校，幼稚園、一至六年級共有 23 班，學生數約 460 人，教職員工約 60 人。經調查統計，本校低收入、中低收入、新住民家庭、單親家庭(含寄養)及隔代教養學童比例偏高，學區家長大部分屬於勞工階層，由此顯示家庭社經地位較普通，且普遍缺乏健康生活型態的相關知識。

經由口腔檢查得知，113 學年度全校齲齒率 44.91%，小一齲齒率 55.56%(全市 112 學年度 35.24%)，小四齲齒率 50%(全市 112 學年度 28.99%)；本校 112 學年度齲齒複檢率 88.21%，低於全市 89.4%。齲齒盛行率的居高不下顯示本校學童及家長對於口腔保健的重要性、正確的預防方式及異常複檢的重要性認知不足，導致齲齒比率提高。

### 貳、本校口腔保健議題指標

新竹市113學年預期成效指標	本校113學年預期成效指標
1. 初檢齲齒率 (1) 國小下降 1% 以下 (2) 國中下降 1% 以下	1. 初檢齲齒率 (1) 一、四年級各下降1%。
2. 國中小初檢齲齒率平均數以上的學校，各校進步幅度 0.5% 以上。	2. 國中小初檢齲齒率平均數以上的學校，各校進步幅度 0.5% 以上。
3. 口腔檢查異常學生矯治率後測達： (1) 國小 90% 以上 (2) 國中 80% 以上	3. 口腔檢查異常學生矯治率後測達： 90% 以上
4. 學生餐後潔牙搭配含氟牙膏(1000ppm)以上比率：國小達 76.50%	4. 學生餐後潔牙搭配含氟牙膏(1000ppm)以上比率：達 90%
5. 含氟漱口水執行率 95%。	5. 含氟漱口水執行率達 95%。
6. 國小學校每學年辦理潔牙活動至少 1 場。	6. 每學年辦理潔牙活動至少 1 場。
7. 學生睡前正確潔牙後測比率： (1) 國小 95% 以上 (2) 國中 95% 以上	7. 學生睡前正確潔牙後測比率：95% 以上
8. 國小高年級每日至少使用一次牙線比率：後測增 1% 以上。	8. 國小高年級每日至少使用一次牙線比率：後測增 1% 以上。

<p>9. 在校兩餐間不吃零食後測比率增加:健康飲食有益心理健康 (1)國小1%以上(2)國中1%以上</p> <p>10. 兩餐間不喝含糖飲料後測比率增加:健康飲食有益心理健康 (1)國小1%以上(2)國中1%以上</p> <p>11. 國小4年級學童窩溝封填施作率達50%。</p>	<p>9. 在校兩餐間不吃零食後測比率增加1%以上</p> <p>10. 兩餐間不喝含糖飲料後測比率增加:國小1%以上</p> <p>11. 本校四年級學童窩溝封填施作率達50%。</p>
---	--

## 參、實施策略

### 一、學校衛生政策方面

1. 加強學校衛生暨健康促進推行委員會運作，每學期召開兩次會議，共同制定學校衛生及健康促進議題政策，完成校園口腔保健需求評估計畫。
2. 擬定校園口腔保健計畫的重點及推行之優先次序，協調校內或校外資源互動與整合以增強學校本身的能力。健康促進學校計畫活動納入行事曆。
3. 計畫執行後進行評值與檢討工作，做為往後推動之依據參考。



新竹市香山區虎林國民小學學校衛生暨健康促進推行委員會組織架構圖

新竹市香山區虎林國民小學學校衛生暨健康促進推行委員會職掌

職稱	姓名	編組任務
主任委員兼召集人	林 啓 誠 校 長	綜理本校學校衛生暨健康促進相關事宜，主持委員會議。
執行秘書 - 學務主任	朱 國 清 主 任	負責督導各項工作計畫之執行，協調相關處室配合執行健康促進相關活動。
總幹事 - 護理師	張 蔓 菁	活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，協助彙整報告撰寫。
委員 - 教務主任	李 建 沛 主 任	負責健康促進教學活動之配合，統整教學之規劃，課程安排事宜。
委員 - 總務主任	何 兆 軒 主 任	負責營造維持健康促進學校校園環境之規劃及執行。
委員 - 輔導主任	陳 郁 方 主 任	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
委員 - 環衛組長	陳 俊 銘	負責指導學日常生活健康行為之評估，及協助口腔保健活動相關活動之推展。
委員 - 活動特教組長	王 心 玮	配合辦理校內相關藝文競賽活動及其他相關宣導活動。
委員 - 生教體育組長	范 姜 俊 傑	口腔保健活動協助執行。持續強化餐後潔牙的落實。
委員 - 輔導組長	鄭 雅 菱 組 長	協助各項計畫活動之推展。
委員 - 教師代表	各 學 年 導 師 代 表	負責課程聯絡與協助活動宣導，學生健康行為觀察、隨機教學、協同家長及學務處、教務處及輔導處一同輔導學生。
委員(學生代表) - 自治市環衛局長	陳 琳 累	負責進行兒童朝會健康促進宣導。
顧問(家長代表) - 家長會會長	楊 慶 显	協助家長會配合學校宣導「學校衛生暨健康促進」各項事宜。

## 二、健康教學與活動

### 1. 健康服務方面

- (1)確實執行牙齒檢查，113學年度達到全面性100%篩檢率，複檢率達93%。
- (2)建立學生之健康資訊檔案，以利轉介及後續追蹤，達到完善之口腔保健健康服務。
- (3)個別了解齲齒學生，未達矯治完成的各種因素，並根據原因給予實際協助。貧困生部分，申請相關補助費用協助就醫矯治。
- (4)對於每月超過5次未實施潔牙的學生給予個別指導。
- (5)小一新生入學時贈送牙刷組，開學第一天一起餐後潔牙。

### 2. 健康教育課程與宣導

- (1)從口腔保健知識、態度、行為三方面，配合本市口腔保健知識前測，對抽測結果進行相關宣導衛教等促進活動後，於下學期進行後測。
- (2)推行早餐後潔牙、午餐後潔牙、使用含氟漱口水；推行多喝白開水不喝含糖飲料等促進活動。
- (3)各年級健康領域及綜合領域、低年級生活領域課程計畫融入口腔衛生議題，進行口腔保健教學課程。
- (4)暑假設計口腔四格漫畫作業，並選出優良作品參加新竹市口腔保健健促藝文競賽。
- (5)不定期張貼口腔保健宣導海報。班級製作口腔保健壁報進行張貼宣導。
- (6)辦理口腔保健教師研習，介紹口腔疾病、潔牙知識及矯治與預防方法，以提高教師自我口腔照顧之能力。
- (7)四年級口腔課程中，加強牙線及貝氏刷牙法教學，並利用學習單進行評量學習成效。
- (8)晨會時間撥放口腔宣導影片，讓學生更能清楚了解口腔保健知識。
- (9)各班進行『教室靜坐潔牙』活動，配合牙線潔牙音樂進行牙線使用及貝氏刷牙法潔牙。

## 三、物質環境方面

1. 提供公費含氟漱口水給學生使用，進行每週一次含氟漱口活動，每學期達20週次，協助孩子預防齲齒。
2. 幼兒園學童執行午餐餐後潔牙並請老師適時進行家長宣導衛教。
3. 宣導品選擇實用性高的牙刷組，提供學童實質的潔牙工具。

4. 請全校教職員共同加強校園食品管理，全面宣導減少用含糖飲料或零食作為獎勵品，避免學童攝取過多含糖食品，並建立多吃蔬果少吃零食的整體氛圍。
5. 校園洗手台設備的維護，提供孩子方便且乾淨的潔牙空間。
6. 班級內統一裝設潔牙用具置放區，讓潔牙用具有乾淨整齊的擺放位置。
7. 健康中心備有口腔教學用大書及模型，提供老師教學時使用。

#### 四、社會環境方面

1. 每日餐後播放潔牙歌，讓學童跟著潔牙步驟進行餐後潔牙。
2. 學校網頁提供口腔保健相關資訊，配合各單位推廣口腔保健各項宣導活動及措施。
3. 公開獎勵協助推展口腔保健績優的老師。學生方面的獎勵，結合生活護照，對於每月刷滿潔牙次數、繳交口腔回條及確實執行含氟漱口次數的學生，給予老虎章認證。
4. 對教職員加強宣導，不要以含糖飲料或甜食作為獎勵品。

#### 五、社區關係

1. 利用家長會日或校慶活動辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念(包含睡前潔牙及含氟 1000ppm 牙膏使用)。
2. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿、宣導單張、寒暑假檢核表或群組訊息等。
3. 結合社區資源舉辦口腔保健活動。
4. 實施親師聯絡簿上每日功課有睡前要刷牙項目，以提醒家長須督促孩子睡前刷牙。

### 肆、實施成果暨分析探究

一、實施健康促進前後比較，依據 113 學年度上下學期一、四年級口腔檢查結果發現，一年級齲齒率由 55.56% 下降至 46.67%，下降了 8.89%，四年級齲齒率由 50% 下降至 38.46%，下降了 11.54%，達到進步幅度 1% 以上指標。再由表可知，四年級窩溝封填率也從 43.75% 上升至 56.92%，達到本校四年級學童窩溝封填施作率達 50% 指標。

年級	一年級		四年級	
113 學年度	113 上	113 下	113 上	113 下
人數	63	60	64	65
齲齒人數	35	28	28	25
齲齒率	55. 56%	46. 67% ↓	50%	38. 46% ↓
窩溝人數	1	28	14	37
窩溝封填率%	1. 59%	23. 33%	43. 75%	56. 92% ↑

二、依據本校110~113學年齲齒複檢率統計表得知，113學年度複檢率為93%，達到異常學生矯治率後測達:90%以上指標。

虎林國小 110~113 學年口腔檢查複檢率統計表

年級	110 學年度	111 學年度	112 學年度	113 學年度
一	88. 10%	83. 33%	100. 00%	91. 67%
二	83. 33%	88. 57%	94. 87%	96%
三	89. 36%	82. 35%	93. 94%	95. 45%
四	90. 57%	97. 14%	87. 50%	96. 88%
五	84%	82. 50%	82. 05%	89. 47%
六	88%	90. 91%	68. 97%	85. 71%
總計	87. 67%	87. 02%	88. 21%	92. 93%

三、由下表可知，本校 113 學年度午餐餐後潔牙率及含氟漱口全校執行率皆均維持在 95%以上。

虎林國小 110~113 學年潔牙率及含氟漱口率統計表

項目	110 學年度	111 學年度	112 學年度	113 學年度
潔牙率	99. 2%	98. 37%	96. 91%	99. 39%
含氟漱口率	99. 44%	98. 37%	99. 34%	99. 48%

四、由健促網路問卷前後測統計結果得知，113 學年度健促口腔保健計畫實施前後測比較發現，學生睡前正確潔牙後測比率皆有達到 95%以上。國小高年級每日至少使用一次牙線比率：後測增加 12.5%，達成指標。顯示活動推展有成效。

年級	學生午餐後潔牙		學生午餐後潔牙搭配含氟牙膏(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	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
4 年級	85.71%	100%↑	80.95%	85.71%↑	95.24%	95.24%	-	-
5 年級	95.83%	100%↑	79.17%	87.50%↑	95.83%	100%	83.33%	95.83%↑

五、另網路問卷結果發現，在校兩餐間不吃零食後測比率結果顯示，四年級降低了 4.7%，未達增加 1%以上的目標，而吃完零食後漱口及潔牙比率持平。而五年級不吃零食比率增加 4.16%，達成目標且吃完後會漱口及潔牙比率更是成長 20.83%。在兩餐間不喝含糖飲料後測比率結果顯示，四年級降低了 4.76%，未達增加 1%的目標，但是喝完飲料後漱口及潔牙的比率上升 19.05%。五年級不喝含糖飲料的比率上升 4.17%，達成增加 1%以上的目標，而且吃完後會漱口及潔牙比率更是成長 20.84%，達成增加 1%以上的目標。

年級	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，學生會漱口或潔牙		喝完含糖飲料後，學生會漱口或潔牙	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
4 年級	85.71%	80.95%↓	100%	95.24%↓	90.48%	90.48%	80.95%	100%↑
5 年級	91.67%	95.83%↑	95.83%	100%↑	66.67%	87.50%↑	58.33%	79.17%↑

六、口腔保健健康促進活動辦理宣導場次詳如下表。

新竹市虎林國小 113 學年度健康促進-口腔保健議題宣導活動場次一覽表		
日期	內容	對象
113/08/30	迎新活動，新生入學禮贈送牙刷組	一年級新生
113/10~113/12	潔牙及牙線技巧課程分班教學	四年級各班
113/11	壁報專刊-口腔保健	全校師生
不定期	口腔海報張貼	全校
114/04/14	口腔保健宣導講座	中年級師生
114/04/30	口腔保健教師研習	全校教職員工
不定期	口腔影片欣賞	1~6 年級
114/04	口腔保健寒假作業優良頒獎	四年級
114/03	貧困生口腔衛教	1~6 貧困生
114/06/04	口腔保健宣導講座	低年級師生
113/09~114/05	健體領域課程融入教學	1~6 年級
長期推展	教室靜坐潔牙	全校

## 伍、檢討與建議

一、『班級靜坐潔牙』活動實施推行以來，已經有更多班級參與，經由導師積極的督導及協助能有效的執行。但高年級學生自主性高，仍無法配合參與。

二、校園口腔保健的執行，因有導師的協助幫忙與督促，在校的潔牙及含氟漱口執行都能全面實施，但是，學生在家的潔牙狀況實難掌握，導致齲齒率仍偏高，雖已經逐年在進步中，但需著重在家庭教育上，請家長協助學校共同督促學生確實執行餐後潔牙及牙線使用，尤其是睡前更加重要。

三、學生攜帶零食點心到校的狀況很常見，原因是留到課後安親班時補充能量，所以要全面禁止攜帶零食是有困難的。加強向家長宣導零食與點心選擇的重要性。

## 陸、活動成果



照片說明：新生入學禮—牙刷組



照片說明：寒假作業優勝作品



照片說明：貝氏刷牙課程教學



照片說明：牙線教學



照片說明：貧困生口腔衛教課



照片說明：提供貧困生潔牙組



照片說明：教室靜坐潔牙



照片說明：口腔學習單測驗



照片說明：口腔壁報專刊



照片說明：教師口腔衛教研習



照片說明：蛀牙填補宣導講座



照片說明：低年級口腔宣導講座

承辦人：

組長：

主任：

校長：