

113 學年度健康促進學校計畫行動研究

研究題目：口腔保健課程之成效探究
以北門國小四年級學童及家長為例

研究機構：新竹市北區北門國小

研究人員：李敦仁校長、林孟信主任、張瓈月組長

許玉雲護理師、張舒景護理師、黃思嘉老師

中華民國 114 年 5 月 30 日

目錄

第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 現況分析	2
第二章 研究設計與實施.....	6
第一節 研究方法	6
第二節 研究對象	7
第三節 口腔保健課程設計	7
第四節 資料的蒐集與分析	9
第三章 研究結果與分析.....	11
第一節 課程教學與共學省思	11
第二節 學生學習成效	27
第三節 家長調查與回饋	34
第四章 結論與建議.....	40
第一節 結論	40
第二節 建議	42
參考文獻.....	43
附錄.....	44
附錄一 牙菌斑控制紀錄表	44
附錄二 家長口腔保健課程前後調查表	45
附錄三：口腔保健課程—從齒保健康幸福從齒來	47
附錄四：親子互動學習單	55
附錄五：親子互動學習單成果	59
附錄六：親子回饋單	62
附錄七：口腔保健六大範疇執行成果.....	64

第一章緒論

第一節 研究背景與動機

世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 的口腔健康報告指出，口腔健康不僅是個人生活質量的重要指標，還對家庭和社會有深遠的影響。維持良好的口腔健康能夠提升食慾、促進學習與社交互動。相反地，口腔疾病可能引發疼痛、損害自信心，並導致醫療支出增加。

口腔健康與齲齒、成長及發育密切相關。齲齒是一種常見的牙齒問題，尤其在兒童和青少年中更加普遍。透過保持良好的口腔衛生習慣以及定期接受牙齒檢查，可以有效預防和治療齲齒，進而保障兒童的口腔健康及正常發育。

國小學生的口腔保健是終身口腔健康的基石。除了刷牙，使用牙線可以清除牙縫中的食物殘渣和牙菌斑，進一步減少蛀牙和牙齦疾病的風險(Shrikanth Muralidharan et al., 2019)。牙菌斑是引發口腔疾病的主要原因，需要通過定期的刷牙和牙線清理來控制 (Lee & Kim, 2021)。根據美國牙科學會 2014 年的臨床研究指引，任何年齡的幼兒和青少年都應每天刷牙兩次，並使用含氟濃度超過 1000ppm 的牙膏 (American Academy of Pediatric Dentistry, 2013a, 2013b)。每天早晚刷牙並搭配含氟牙膏，不僅能夠有效預防齲齒的形成，還有助於維持整體口腔健康 (Ryan Richard Ruff et al., 2020)。我國牙醫師公會全國聯合會建議，家長在家中應積極參與孩子的口腔衛生習慣養成。隨著孩子的年齡增長，中年級及以上的孩子應該逐漸學會自行使用牙線和刷牙。然而，家長仍然需要在旁監督，以確保孩子們正確進行口腔護理，從而建立長期的良好習慣。(牙醫師公會全國聯合會，2021)

口腔健康對於兒童的成長和發育至關重要，因為牙齒問題可能會影響他們的飲食習慣、語言發展和自信心。在飲食方面，減少糖分的攝取對預防蛀牙有重要作用。研究顯示，高糖飲食與蛀牙的發生率呈現正相關，特別是對於喜好甜食的國小學生 (Chen et al., 2018)。家長在這一過程中扮演著關鍵角色，他們應該監督和指導孩子的口腔衛生習慣，包括刷牙和使用牙線，並限制孩子的糖分攝入，這樣才能建立長期的良好習慣 (Wilson, 2022)

本研究希望透過口腔保健教學課程的介入，探討四年級學童的口腔保健知識、態度、技能及家長對孩子口腔衛生的重視及行動。了解學童在課程介入前的對口腔健康的知能程度，藉此給予正確的口腔保健教學，並增進親子共學口腔知能的機會，以改善學童的認知及行

為，提升家長對孩子口腔健康的行動力，有效來改善學童的口腔問題。家長和學校透過互相合作來確保孩子們獲得正確的口腔衛生教育，預防口腔問題並培養終身受益的健康習慣。

第二節 現況分析

一、學校背景分析

本校位於新竹市北區，東與東區、南與香山區接壤，周圍商店林立，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，屬於中型學校。本校目前的健康促進工作內容包含成立委員會推行各項健康政策、建立設備環境進行潔牙活動、結合社會與社區網絡深入推廣口腔宣導、提供健康服務以供詢問諮詢、實施教育與活動建立健康觀念等。目前，影響健康習慣養成的因素日益多元且複雜。學生雖然能在校學習健康觀念與培養相關習慣，但回到家後能否持續實踐，往往取決於家庭成員對健康的重視程度及其行為模式。家人的態度與行動是影響孩子健康行為能否穩定延續的重要原因之一。因此，希望能透過學校口腔衛生宣導和課程的推行，提升學生對口腔健康的認知，並幫助他們培養正確的潔牙技能與態度。同時，以親子共學的方式，促使家人在與孩子的互動中獲取口腔保健的相關資訊，進而促進學生與家庭對口腔健康行為的持續實踐，並建立「學校-學生-家庭」之間的良性互動與合作關係。

二、SWOTS 情境評估

本校位於交通便利且商店林立的住商混合區，校內未設有合作社販賣食品。由於家長多以從事工商業為主，正值青壯年且多為雙薪家庭，親子相處時間有限，學生的日常照顧往往由長輩或安親班協助。在這樣的情境下，學生外食機會增加，並因食品選擇多樣且購買便利，對口腔健康可能產生長期影響。

因此，孩子健康口腔習慣的養成，不僅需要學校提供清晰且具影響力的健康資訊，還需家長的重視與積極參與，才能讓這些習慣得以持久。期望透過本校健康促進相關的教學與宣導，不僅提升學生及家長對口腔健康的重視，還能進一步將健康理念推廣至社區，形成更廣泛的支持與影響力。

表 1-2-1 北門國小 SWOTS 分析

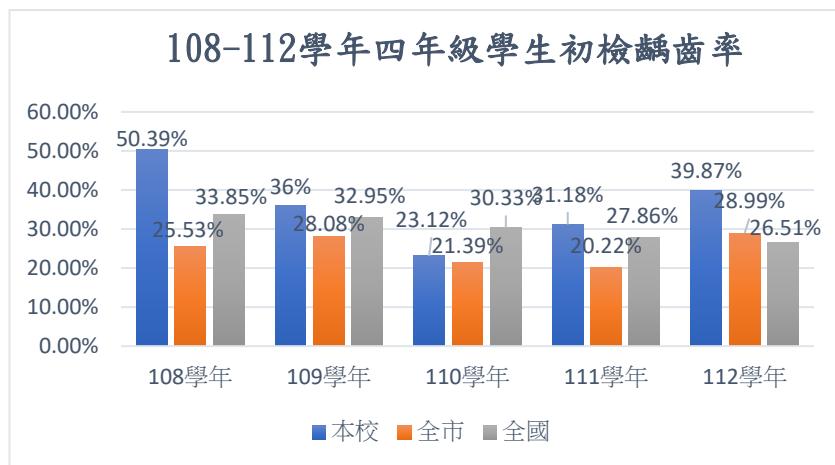
項目	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	S(策略)
一、健康政策	1. 成立健康促進推行委員會 2. 學校定期口腔檢查，掌握學生口腔衛生狀況。 3. 週二定期實施含氟漱口水。	1. 家長雙薪居多，對孩子健康認知投入時間不足。 2. 部分學童為特教、弱勢、外配、單親或隔代教養家庭	1. 配合新竹市健康促進口腔衛生議題實施健康促進活動 2. 學校教師對健康議題重視	1. 多數家長忙於工作，對孩子健康知識及習慣養成無法全面關注。 2. 特教、隔代教養、單親等比例日增，推展難度提高。	1. 於班親會、家長日、校慶等活動宣導口腔衛生觀念。 2. 嘉獎有參與活動之學生及家長。
二、物質環境	1. 每學年提供每生一支牙刷 2. 餐後撥放潔牙歌，提醒餐後潔牙。 3. 每班皆有一瓶含氟漱口水 4. 小一新生贈送潔牙禮包。	1. 學校洗手台非每班都有，影響孩童潔牙速度。 2. 潔牙用具全班集中放在同一個位置，容易傳染疾病。	1. 校內沒有合作社降低對零食飲料的攝取。	1. 學校附近超商及手搖店林立，容易引起學生前往購買	1. 推動督導式潔牙，減少擠洗手台。 2. 網袋掛晾潔牙用具於座位旁 3. 宣導校規，融入班會討論減糖公約。
三、社會環境	1. 持續推動口腔保健工作。 2. 督導式潔牙已形成風氣。	1. 學生口腔保健觀念不足。 2. 家庭對於健康觀念較無重視，口腔習慣無法持續養成。	1. 口腔議題教學的方式多元有趣，容易引發學生學習動機。	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。	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	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。	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，未能及時協助就診。	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。	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。	1. 辦理口腔活動宣導，邀請社區家長參與 2. 護理師對弱勢學童於課外時間做口腔衛生特別指導。
五、健康服務	1. 每學期定期實施學童口腔檢查並記錄。 2. 定期追蹤需要複診之學童。	1. 口腔疾病非立即影響身體，較易被忽略。 2. 家長因工作繁忙忘了帶學童複診治療。	1. 辦理師生口腔研習與先導。 2. 免費窩溝封填與學校獎勵提升防齲意願	1. 學童在校學習正確知能，家庭成員的支持與參與影響孩子健康口腔習慣持久性。	1. 舉辦親師生口腔衛生保健之研習與活動 2. 建立良好社區關係，爭取相關資源協助
六、教育與活動	1. 全校實施督導式潔牙，固定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. 附近醫療院所多，有助口腔保健推動。 2. 教師支持度高 3. 培訓各班潔牙小天使，推動潔牙活動。	1. 學生以課業為主，易忽略國小階段口腔疾病，累積至青少年、成年將產生更多的口腔問題。	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，以提升其成效

三、口腔現況分析

根據「108-112 學年四年級學童齲齒初檢率圖」、「本校 108-112 學年初檢齲齒率」「本校 108-112 學年四年級初檢恆牙齲齒經驗指數」、「112 年新竹市學校健康促進口腔衛生議題問卷前測結果」找出學生問題並提出補救解決方法。

在圖 1-2-1 中發現，本校從 108 學年至 112 學年四年級學生初檢齲齒率皆高於全市及全國。

圖 1-2-1 108-112 學年四年級學生初檢齲齒率



本校口腔衛生現況，由表 1-2-2 中可以發現一年級的初檢齲齒率最高，這是因為在學前齲齒狀況國小難以掌握。除了一年級之外，在 112 學年發現四年級的初檢齲齒率較其他學年來得高。

表 1-2-2 北門國小 108-112 學年初檢齲齒率

	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%

從表 1-2-3 發現，本校學童在國小階段中在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的恆牙齲齒指數相比，大部分也高於其他學年。

表 1-2-3 本校 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

由表 1-2-4 可知四年級學生在健康促進口腔衛生議題問卷前測中「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，五年級學童在上述幾項表現及「每日至少使用一次牙線」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 1-2-4 112 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%

基於以上因素，本研究聚焦於四年級學生，學校將強化學生的口腔健康知識，培養良好的潔牙習慣。同時，家長的參與對兒童口腔保健教育至關重要。透過加強家庭口腔保健教育，提高家長對口腔健康的重視，不僅能促進孩子在家中的潔牙習慣，還能促使學校與家庭合作，共同打造更全面的口腔健康教育環境。此外，提升家長對兒童口腔保健的關注及及時協助治療齲齒，有助於降低學童的恆牙齲齒經驗指數。

四、研究目的與待答問題

1. 探討口腔保健課程教學前後，四年級學童在口腔知能上的成效為何？
2. 探討口腔保健課程教學前後，親子互動學習對口腔保健的成長情形為何？
3. 探討口腔保健課程教學前後，四年級學童的家長在口腔認知、行為及態度的差異為何？

第二章 研究設計與實施

本研究目的是為了瞭解國小四年級學童口腔保健的行為現況，透過一系列的口腔保健課程教學，探討課程實施及親子共學後，對學童、家長口腔保健認知、行為與態度的差異。本章分為四節：第一節說明研究方法，第二節介紹研究對象，第三節說明口腔保健課程的教學設計，第四節介紹說明資料的收集與分析。

第一節 研究方法

一、研究方法

本研究運用行動研究，探討如何透過口腔保健課程促進學生口腔保健的行為及提升家長對孩子口腔健康的重視。研究者透過問卷、觀察、學習單、訪談、回饋單和數據檢測等方式蒐集資料，從發現學校目前口腔推動問題、思考可行的行動方案、實施教學方案，最後由學生健康促進的前後測成果、課堂對話紀錄、牙菌斑前後測、親子互動學習單、家長課前課後問卷調查、親子回饋單等來檢視行動研究成效。

二、研究預定進度

下表為本計畫之甘特圖。

表 2-1-1 本計畫研究甘特圖

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. 成果撰寫經費核結												

第二節 研究對象

此節分別介紹本研究中的研究對象與研究參與人員。

一、研究對象

研究對象為本校四年級某班級學生共 25 人，男生 13 人，女生 12 人。在本研究教學設計中，以 S 作為學生代碼，以 P 作為家長代碼，不分男女，在代碼後加上學生座號作為編碼。研究者將學生的口腔保健狀況作分析，希望藉由口腔保健教學介入後，能提升學生口腔衛生的知能及行為，並促進家長對孩童口腔保健的重視與健康行為的改變。

二、研究參與人員

由研究者在班級中實施教學課程介入，班級導師協助口腔保健活動推行，學校護理師協助口腔保健技能學習，本計畫各成員職稱及工作項目如下表。

表 2-2-1 北門國小口腔保健行動研究工作項目表

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	李敦仁	校長	研擬並主持計畫，督導相關工作推行
協同主持人	林孟信	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，協助行政協調
研究人員	張瓈月	衛生組長	課程規劃、教學執行與資料彙整分析
研究人員	許玉雲	護理師	提供口腔保健諮詢與服務，協助活動執行
研究人員	張舒景	護理師	提供口腔相關諮詢與服務，協助活動執行
研究人員	黃思嘉	四年級導師	協助口腔課程執行、資料蒐集、活動推展

第三節 口腔保健課程設計

本研究之口腔保健課程主要分為以下策略進行，有課程教學、牙菌斑前後測、親子共學及校內宣導，表列如下：

表 2-3-1 本研究之介入策略一覽表

策略方式	活動說明	辦理者
課程教學	進行口腔衛教宣導、口腔知識教學、牙線及潔牙技能指導、減糖護齒推廣	學務處、健康中心、導師
牙菌斑檢測	課程教學前後，請牙醫師施作牙菌斑顯示劑檢測，以了解課程前後學生學習之成效	學務處、健康中心、導師、牙醫師、護理師
親子共學	每堂課結束當天有親子學習單，讓學生在課堂上習得的知能，可以帶回家和家人分享及完成互動任務	學務處、學生、家長
校內宣導支援	利用學期初，發給學生牙刷、含氟牙膏、牙線及鏡子，於餐後潔牙做使用。於學生集會、校慶、闔關活動等時間進行口腔議題相關宣導。	學務處、健康中心

一、課程教學

本研究之課程教學預定進度如下表所示，共分為四階段課程，因研究對象四年級該班每周只有一堂健康課程，配合教學內容難易程度，預計實施堂數為八堂共八周。

表 2-3-2 本計畫教學課程設計

課程階段	課程主題	堂數	課程概要
第一階段 認識牙齒	牙齒排排站	1	<ul style="list-style-type: none">認識牙齒的種類、功能、構造了解自己口腔牙齒現狀親子共學單：了解家人口腔狀況
	牙齒構造與牙病大解密	1	<ul style="list-style-type: none">認識牙齒構造及牙齒疾病與成因親子共學單：家人了解牙齒疾病成因
第二階段 護牙工具	護牙五法寶—牙膏、牙膏、牙線、含氟漱口水、窩溝封填	1	<ul style="list-style-type: none">認識護牙五法寶，學習選擇正確工具親子共學單：與家人共同檢視家中的潔牙工具
	牙菌斑現蹤	2	<ul style="list-style-type: none">使用牙菌斑顯示劑，檢視學童刷牙前後的牙菌斑情況親子共學單：協助家人檢視刷牙前後牙菌斑顯示情形
第三階段 潔牙技能	潔牙利器 1—貝氏刷牙法	1	<ul style="list-style-type: none">學生正確使用貝氏刷牙法潔牙親子共學單：親子一起用貝氏刷牙法刷牙
	潔牙利器 2—正確使用牙線	2	<ul style="list-style-type: none">學生能正確使用牙線清除食物殘渣親子共學單：親子一起使用牙線
第四階段 減糖護牙	減糖護齒增健康	1	<ul style="list-style-type: none">認識零食、飲料的含糖量含糖食物對牙齒、身體的危害親子共學單：家人一起建立健康飲食習慣
	護牙保健總回顧	1	<ul style="list-style-type: none">回顧參與課程以來，印象深刻及口腔知能的改變家長回饋：共同參與孩子課程的感想或收穫

二、牙菌斑檢測

在口腔課程前後，使用牙菌斑顯示劑可以有效地評估學童的學習成效。課程開始前，醫師、護理師利用牙菌斑顯示劑對學生進行牙菌斑指數的測試，記錄初始狀況。在課程結束後，重複測試以比較前後牙菌斑指數的變化。這樣的前後測能夠具體量化學生在口腔衛生知識和技能上的進步，並有助於調整教學方法和內容。

三、親子共學

親子共學是一種親子共同成長、學習的方式，可以協助家長和孩子一起學習口腔保健的重要正確知識，並且共同建立良好的口腔衛生習慣。透過孩子在校學習口腔健康知識，理解

口腔健康的重要性，提供教育資源給家長在家利用，讓家長可以陪伴學童共同刷牙、使用牙線，並透過相互檢查的方式，讓彼此了解口腔健康的狀況，經由紀錄觀察自我口腔維護情形，進而培養個人乃至家庭的減糖飲食及潔牙護齒的良好習慣。

四、校內宣導支援

在學期初，學校為每位學生發放牙刷、含氟牙膏、牙線和鏡子，並鼓勵他們在餐後使用這些工具進行潔牙。此外，學校在學生集會、校慶和闖關活動等時間安排了口腔健康相關的宣導活動，旨在提高學生對口腔健康重要性的認識，並教導他們正確的口腔護理方法。同時，學校還推廣窩溝封填這一重要的預防措施，幫助學生保護牙齒免受蛀牙侵害。這些措施不僅幫助學生保持良好的口腔健康，還有助於建立終身受益的健康習慣。

第四節 資料的蒐集與分析

本研究蒐集多樣資料，以增加對研究結果的分析成效。因此，本研究以「新竹市健康促進計畫中的前後測數據」、「課堂對話」、「牙菌斑前後測數據」、「親子互動學習單」與「家長問卷調查」以及「親子回饋單」等文件蒐集來進行研究分析。茲分述如下：

一、資料蒐集

(一)新竹市學校健康促進一口腔衛生議題前後測數據

在新竹市學校健康促進計畫中實施口腔衛生議題課程，在課程教學前後施做口腔衛生前後測，以評估和提升學生的口腔保健知識。包括在課程教學前後進行口腔衛生知識測試，了解學生在接受課程教學後，口腔保健知識是否有所提高。這樣的測試不僅可以評估課程的效果，還能提供數據支持，幫助我們調整和優化課程設計，確保能夠針對學生的需求提供更為有效的教學內容和方法。

(二)課堂對話紀錄

研究者記錄課堂對話，對於學生提出的問題，能夠即時澄清學生的迷失概念，提供正確的資訊。根據學生的提問和反饋，可以調整課程內容和教學方法，藉以瞭解學生的學習想法，滿足學生的學習需求。

(三)牙菌斑前後測數據

由牙醫師對研究對象四年級這個班的學生進行牙菌斑檢測與紀錄蒐集。接著實施口腔保健教學介入，教授學生正確的口腔衛生知識和技能。課程結束後，整理和比較前後牙菌斑指數的變化，統計課程教學前後差異。茲將檢查內容的符號代表意義說明如下：

牙醫師檢測學童全口腔，每顆牙齒六面，依據有檢查的牙齒顆數乘以六面為母數，而測出

有牙菌斑的面數為子數，子數除以母數作為牙菌斑的檢測指數。得出前後測牙菌斑指數做描述性統計的敘述。因四年級學童大臼齒尚未長出，所以牙齒編號 17、18、27、28、37、38、47、48 暫不施做檢測。

(四)親子互動學習單

為了瞭解課堂教學後的口腔觀念是否能讓學生真正落實於生活中，在每次課堂後，學生們通過學習單表達了他們對所學知識的理解和應用，學習單背面親子共學的部分，由家長一起和孩子進行口腔保健的任務，並於孩子的學習單上了解口腔保健課程的知識資訊。

(五)家長課程前後調查表

透過家長課程前後調查表，了解家長在課程前後對口腔健康認知、行為及態度的差異。觀察家長們對口腔健康的重視度，在日常生活中更加積極地採取口腔保健行動。

為了有效評估家長對課程前後的改變，經由「家長課程前後調查表」以系統性方式蒐集家長在課程前後對口腔健康的知識、態度與行為改變。透過量化的分析，我們能夠更深入了解家長在接受親子互動學習後是否更認同正確的口腔保健觀念，並實際落實於家庭生活中。

(六)親子回饋單

透過學生的心得回饋來觀察「口腔保健課程」的學習不僅僅停留在課堂上，還期望學生及家長落實到日常生活中，實際改變他們的口腔保健行為。藉由家長對於口腔保健課程的建議和反饋，進一步完善課程內容，從而提升教育效果。

二、資料整理

本研究以質性為主、量化數據為輔的行動研究方式進行，旨在透過多方資料蒐集與分析了解學生和家長的口腔保健狀況。研究通過課堂對話紀錄、親子學習單、家長調查表及親子回饋單瞭解家長對口腔保健的學習效果。經由新竹市健康促進計畫前後測數據以及牙菌斑前後測數據，我們可以判斷學生在口腔保健知識和技能上是否有所提高。若發現問題，則進行反思並修正調整教學策略，確保資料整理有系統，並建立有效的資訊基礎。

研究者對行動研究中的大量資料以「編碼分類」來分析研究過程，對蒐集到的資料進行詳細閱讀和審視，然後將資料予以歸類編碼，以便進一步分析和理解。茲說明如下：

- (一)【共】：學生在課程後的學習單，亦含親子互動共學資訊與任務
- (二)【T】：研究者
- (三)【S】：學生
- (四)【P】：家長
- (五)【N】：健康中心護理師

第三章 研究結果與分析

本研究旨在運用口腔保健教學來提升學生口腔保健知能，改善學生的口腔保健行為。本章將說明研究課程的實施結果與成效描述。全章共分三節，第一節為課程教學與共學省思，旨在了解教學過程中學生認知的成長及探究親子間互動交流後對口腔保健的重視程度。第二節為學生學習成效，透過健康促進前後測數據、牙菌斑前後測指數與學生回饋了解學童經過口腔保健課程後知能的改變。第三節主要探究家長對口腔課程方案的回饋與建議。

第一節 課程教學與共學省思

一、第一階段教學—認識牙齒(牙齒種類功能構造、牙病大解密)

(一)課程教學

口腔保健課程前，請小朋友到健康中心將牙齒模型及鏡子拾回教室。課程開始，研究者發下鏡子給學生，並展示牙齒模型。觀察牙齒是了解口腔健康的重要步驟，使用牙齒模型能引起學生學習動機。

T：看一下這三種牙齒的形狀，這三種形狀有什麼不同？

S12：左邊那個扁扁的。

S15：那顆牙齒有點尖。

S20：剩下的那顆牙齒比較大顆，比較立體！

T：這顆扁扁的牙齒叫做門牙。看一下它在模型中的什麼位置？指出它的位置。

S8：在嘴巴最前面，這兩顆。(指上顎)

T：其實門牙不止這兩顆，在門牙左右兩邊各有一顆側門牙，數起來上下各有四顆喔！

研究者請學生依形狀找出這三種類牙齒，並且觀察牙齒位置。學生從模型中及鏡子中指出各類牙齒的位置。起初，學生認為門牙就是小白兔牙齒那兩顆，經過老師介紹才恍然大悟，原來還有側門牙的存在。接著引導學生了解各類牙齒的功能。

T：你覺得在吃東西時，門牙可以把食物？那尖尖的牙齒……。

S12：可以切食物。

S8：是切斷啦！

T：對，沒錯！門牙形狀較為扁長，食物放入口中就是要先切斷，所以門牙有切割食物的功能……。

T：現在歸納一下這些牙齒的功能，並且把牙齒的名稱、功能寫在學習單上。然後依照提示將這三類牙齒塗上指定的顏色。回家後順便幫一位家人(大人)看一看他的牙齒，並記錄在學習單上。

依據牙齒的形狀來推論各類牙齒的功能，經過學生討論與研究者引導，學生較能精準說明牙齒的功能。學習單以親子共學的方式進行，學童在課堂上所學的口腔知識，可以帶回家裡和家長分享，相互了解彼此的口腔狀況，以提高家長對口腔的注意度。

S2：老師，牙齒下面那個長長的東西是什麼？牙齒底下有那麼長的洞嗎？

T：那個是「牙根」，牙齦上看得到牙齒的地方叫做「牙冠」，牙冠底下就是「牙根」。看圖片，牙冠的第一層……。T：牙根的部分，裡面有剛剛說到的牙髓腔，也就是神經血管組織的地方。底下的部分叫做「根管」，它是牙根部的空隙，是牙齒的神經管。有時牙齒開始會對冷熱很敏感，當你感覺到牙痛的時候，通常就是蛀到牙髓腔了。

S5：那是不是要做根管治療？還是拔掉牙齒？我爸爸上次有去診所做。

T：通常還是要由專業醫師來判斷，再來做評估用什麼樣的方式來配合治療。

透過牙齒結構的剖面圖，我們可以讓學生清楚地看到牙齒的內部構造，並了解每一層結構的功能。通過這些剖面圖和說明，學生可以更直觀地理解牙齒的結構和功能。而蛀牙嚴重的話，最終可能影響到牙根，甚至需要進行根管治療。這樣的過程讓孩子聯想到自己的家人可能在診所進行過類似的治療，通過這些真實的日常生活經驗，孩子們能更加重視口腔健康，避免忽視口腔護理的重要性，從而積極地進行預防和治療。

T：接下來我們來看一看這些牙齒疾病的圖片。首先是齲齒，「齲齒」就是我們說的「蛀牙」。

Ss：那個牙齒沒了，還有有黑黑的洞，好噁心喔！S2：看起來有點可怕！

T：所以我們現在要認真上課，把學到的正確知識確實做出來，就可以避免蛀牙產生！

S2：啊我每天都有刷牙，為什麼還會蛀牙？

S9：你都沒有認真刷啦，每次吃完飯你都刷得很快！

T：有沒有刷確實真的很重要，至少要刷兩分鐘確實刷乾淨，牙齒才不會生病。

T：看看這個圖，齲齒的產生是因為進食吃完東西後，牙齒有食物殘留在上面，加上口腔裡的細菌，經過時間的累積產生酸，這個酸性物質就會慢慢一點一點侵蝕你的牙齒，就會造成蛀牙。

展示牙齒疾病的圖片或影片可以帶來強烈的視覺效果，讓學生真切感受到牙病的威力。這樣的方式能夠引起學生的興趣，並讓他們聯想到自己的口腔問題。當學生對牙齒健康產生疑問時，老師可以適時地加以澄清，解答他們的困惑，並強調正確刷牙的重要性。通過這種教育方式，學生能夠更清楚地理解保持口腔衛生的必要性，避免因口腔護理不當而引發不適和疾病。

T：介紹了牙菌斑、牙結石、牙齦炎，最後我們要了解牙周病。

S2：牙齒的病也太多了吧！

T：牙齒生病的程度不一樣，造成的狀況也會越來越多，甚至更嚴重喔！

S11：我阿公就有牙周病，他上次有去看醫生。我阿嬤都說阿公嘴巴會臭。（S笑）

T：牙周病的確會有口臭的情況產生，真的要趕快找醫生治療了。牙周病有分輕度、中度、重

度等級，他們的不同就是……

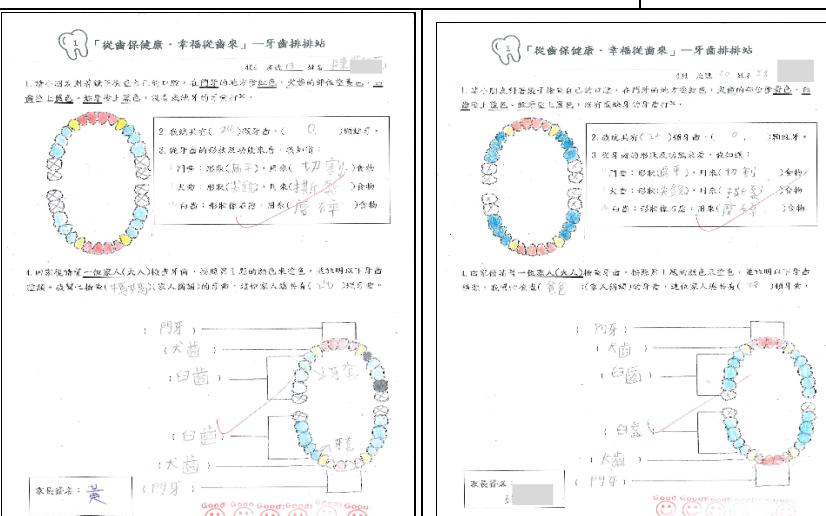
S3：所以最後牙周病就會掉牙齒，牙齒會晃嗎？

T：對，刷牙流血，牙齦紅腫會痛，然後萎縮的很嚴重，牙齒就會搖動了。你看重度牙周病的圖片，它的牙縫好大，代表牙齦嚴重萎縮了，牙齒旁邊的牙齦無法好好的扶住牙齒，牙齒就會漸漸開始搖動了。

S11：那我要回去跟阿公說要好好刷牙，不然牙周病太嚴重，牙齒會掉光光。

牙周病的這些症狀不僅會對口腔健康造成危害，還可能影響到整體的生活質量。當學生看到這些症狀描述時，往往會聯想到自己或家人的口腔狀況，從而引起對牙周病的重視。在課堂上，研究者根據學生的反應，適時澄清相關問題，強調保持口腔健康的重要性，引導學生掌握正確的刷牙觀念。這樣的能提高學生對口腔保健的意識，促進他們採取積極的行動來維護口腔健康。

表 3-1-1 第一階段課程學生學習成果

1. 牙齒排排站—牙齒的種類、位置、功能	
	
課程介紹牙齒位置與名稱	照鏡子找出相對應的牙齒與顆數
	
學生記錄自己的牙齒顆數	親子共學：回家檢視家人的牙齒
2. 牙齒構造與牙病大解密	
	



認識牙齒的構造、蛀牙程度與相對應的情況

學習單內容摘要：

1. 由觀影丁列牙齒做上牙齒的構造。
 2. 由圖解說明成因：牙齒、時間、性別、可動、食俗、細菌。
 3. 請完成缺齒的成因：缺齒、缺齒原因、缺齒程度、缺齒原因、缺齒程度。
 4. 請完成缺齒的特徵：缺齒、缺齒原因、缺齒程度、缺齒原因、缺齒程度。



了解不同程度牙周病造成的牙齒狀況

學習單內容摘要：

1. 由觀影丁列牙齒做上牙齒的構造。
 2. 由圖解說明成因：牙齒、時間、性別、可動、食俗、細菌。
 3. 請完成缺齒的成因：缺齒、缺齒原因、缺齒程度、缺齒原因、缺齒程度。
 4. 請完成缺齒的特徵：缺齒、缺齒原因、缺齒程度、缺齒原因、缺齒程度。

檢視牙齒構造與蛀牙程度發生的情況。

記錄不同程度牙周病的特徵，親子共學調查以清楚家長對牙齒相關知能的了解。

檢視牙齒構造與蛀牙程度發生的情況。

記錄不同程度牙周病的特徵，親子共學調查以清楚家長對牙齒相關知能的了解。

(二)教學與共學省思

研究者在「牙齒排排站」學習單中發現，部分學生對自己的牙齒顆數和圖上顯示的牙齒數量有差異，這可能是因為他們習慣於通過鏡子觀察或者用舌頭點數牙齒，但忘了對照圖上的牙齒數量是否正確。這種方式容易導致計數上的誤差。因此，建議學生在點數牙齒時，搭配具體的牙齒模型或圖示，這樣可以更準確地了解自己牙齒的實際數量和位置。

家長反映孩子幫忙檢視大人的牙齒狀況，不僅促進了親子間的互動，也使家長受益匪淺。這樣的活動讓家長和孩子共同了解彼此的口腔狀況，進而引起對口腔議題的重視。在「牙齒構造與牙病大解密」課程中，家長能透過孩子的學習單，學會分辨牙齒疾病的成因與牙病的不同階段。這不僅幫助家長檢視自己目前的牙齒健康狀態，也能提高他們對牙齒保健的認識，進而採取更積極的措施來維護口腔健康。

二、第二階段教學—護牙工具(護牙五法寶、牙菌斑現蹤)

(一)課程教學

此階段教學延續了上一階段對牙菌斑等牙齒疾病的認識，讓學生對口腔疾病有了一定的概念。接下來，研究者將進一步教導學生如何正確地進行口腔護理。俗話說，工欲善其事必先利其器，引導孩子檢視自己的護牙五法寶，做出正確的護牙行動，才能有效維護口腔健康。

T：請問同學有在教室裡發現這張「督導式潔牙海報」嗎？它貼在哪裡？

S：在前面，貼在講桌前面！

T：督導式潔牙是小朋友坐在座位上進行潔牙工作，以減少潔牙時造成的飛沫接觸，老師可以在一旁了解你們是否有確實落實潔牙動作。

T：海報上面有提到那些潔牙的工具，請你念出來。唸完請把這些工具放在桌子上。

T：請同學舉起你的牙刷讓老師看一看。你們覺得什麼時候要換一次牙刷？

S2：一學期啊，開學時健康中心都會發一次新牙刷。

S18：一學期太長了，一個月吧。

T：同學們，大約三個月左右就要換一次牙刷了。看看同學這支已經開花的牙刷，它在告訴你該換新牙刷了。

S15：所以三個月牙刷就會開花？

T：不一定，要看你的使用程度。還有，如果是感冒或傳染病康復以後，也要換新牙刷，以免病毒還留在牙刷上。

在教室內張貼督導式潔牙海報可以起到提醒和教育的作用，確保學生能夠經常看到。提醒學生定期檢查自己的牙刷，確保牙刷頭不過度磨損。生病康復後得換牙刷，因為病毒可能殘留在牙刷上，繼續使用可能會影響健康。

T：接下來看看你的牙膏，能達到保護牙齒預防蛀牙的牙膏至少要含有 1000ppm 以上至 1500ppm 的含氟量才有功效。

T：有看到牙膏上的標示嗎？

S4：老師我這個有耶！是這個對嗎？

S2：老師我沒看到，在哪裡？

T：看一下螢幕，老師示範用手指的這個牙膏和紙盒，在這個地方有標示，通常字沒有很大。找到氟的英文 Fluoride 或是大寫的 F，後面有寫數字及 ppm 就是含氟量標示。如果找不到，有可能你的牙膏原本就沒有標示清楚。

S6：老師我這個是嗎？它的數字沒有 1000 耶！

T：這就代表這條牙膏的含氟量不到 1000ppm，你可以尋找至少有 1000ppm 以上的牙膏，對你的牙齒才更有保護力。

T：同學們，剛剛看了含氟漱口水的影片，裡面示範的含氟漱口水口訣是什麼？要多多久？

S：上上下下、左左右右，再重複一次上上下下、左左右右。至少一分鐘。

T：沒錯，雖然是簡單的步驟，做確實才能真正保護牙齒。而且漱口後，就暫時不要再喝水或清水漱口，以免影響含氟漱口水保護牙齒的功效和時間。

選擇含氟量 1000ppm 的牙膏對於保護牙齒十分重要。學生應學會在牙膏包裝上找到氟含量標示，確認其達到 1000ppm 的標準，這樣才能提供足夠的保護力。如果找不到含氟量 1000ppm 的牙膏，應及時更換牙膏以確保牙齒的健康。除了使用含氟牙膏，含氟漱口水也是保持口腔健康的有效手段。記住口訣，漱口時至少保持一分鐘，之後不要立即再漱口或刷牙，這樣可以延長漱口水的防護效果，使氟更好地保護牙齒。

T：還記得之前介紹的牙菌斑嗎？

S3：就是黃黃的那個東西。

T：就是細菌聚集起來有一層薄膜在牙齒表面，看起來黃黃的，簡單來說就是「牙垢」。

S13：牙齒的汙垢？

T：可以這麼說！牙菌斑常停留牙齒和牙齦接縫的地方，齒縫中食物殘渣經牙菌斑作用，會鈣化成像小石頭的硬塊，時間久了就會變牙結石。

經由觀察牙菌斑圖片，學生較容易明瞭何為牙菌斑，而且看起來的確和其他牙齒表面不一樣，顏色也有些不同。牙菌斑柔軟且容易清除，而牙結石則硬而牢固，需要專業牙科清潔才能去除。隨著時間的累積，牙菌斑會逐漸轉變成牙結石，這就是為何定期口腔清潔至關重要的原因。

T：拿著牙菌斑顯示劑滴在小漱口杯，然後用棉花棒去沾取，再拿棉花棒塗在牙齒上。

S2：老師我不會滴，會噴出來嗎？

T：看著老師示範，壓瓶子一次滴一滴。多壓幾次就夠塗牙齒了。

S9：老師，塗在牙齒上嗎？

T：整口的牙齒都要塗，尤其是牙齒和牙齦接縫的地方一定要塗。這裡很容易有牙菌斑殘留。

塗完顯示劑後，請依序到洗手台漱口兩次，再回座位觀察牙齒。S15：老師，這個是牙菌斑嗎？整顆牙齒都有看起來是紅紅的顏色？

T：漱口後如果還有看到紅紅的地方就是有牙菌斑殘留，尤其是牙齒和牙齦邊緣的接縫處，顏色會比較深，這是牙菌斑殘留的明顯證據喔！

S2：哇！我整個嘴巴裡都是顏色，牙菌斑好多啊！

動手操作是學生覺得既期待又新鮮的事，學生塗完顯示劑等待幾分鐘後，用清水漱口，牙菌斑會顯現出顏色，這些染色區域就是牙菌斑聚集的地方。通過這種方法，可以清楚地找出牙菌斑的位置。學生做完發現自己的牙菌斑才知道原本刷牙的工作有沒有做確實。

表 3-1-2 第二階段課程學生學習成果

3. 護牙五法寶																																																																																																																																																	
																																																																																																																																																	
<p>了解選擇與更換牙刷的條件、牙膏的用量</p>																																																																																																																																																	
<p>學生檢視自己用的牙膏是否符合含氟量 1000ppm</p>																																																																																																																																																	
<p>從齒保健康、幸福從齒來」—護牙五法寶</p> <p>404 座號 10 姓</p> <p>1. 請小朋友檢視自己在學校的潔牙用具及過程，符合的在空格中打「√」</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>是</th> <th>否</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>①牙刷刷毛乾淨</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>②刷毛軟硬適合</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>③使用含氟量 1000ppm 以上的牙膏</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>④每次刷牙至少 2 分鐘</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>⑤每次使用含氟漱口水 1 分鐘</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>⑥每次使用牙線</td><td>√ (有勾)</td><td></td></tr> <tr><td>⑦每次使用牙膏封條</td><td>√</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>2. 含氟漱口水動作：上上下下、左左右右、上上下下、左左右右</p> <p>3. 多久需要更換一次牙刷：□一個星期一次 □三個月一次 □半年一次 □一年一次</p> <p>【親子共學】回家做：請和家人一起檢查家裡的潔牙用具及過程，符合的在空格中打「√」</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>項目 / 對象</th> <th>自己</th> <th>父母</th> <th>鄰居</th> <th>弟弟</th> <th>妹妹</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>①牙刷刷毛乾淨</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>②定期更換牙刷</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>③使用 1000ppm 以上的牙膏</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>④每次刷牙至少 2 分鐘</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>⑤每次使用含氟漱口水 1 分鐘</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>⑥每次使用牙線</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>⑦每次使用牙膏封條</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> </tbody> </table> <p>◎以下問題請回答：</p> <p>(1) 自己在家裡使用牙線的習慣： □沒有使用 <input checked="" type="checkbox"/> □方便使用 <input type="checkbox"/> □常使用 <input type="checkbox"/> □每天使用</p> <p>(2) 他們的牙線以什麼種類居多： □沒有使用 <input type="checkbox"/> □牙線 (有繩或無繩) <input checked="" type="checkbox"/> □牙間刷 <input type="checkbox"/> 其他_____</p> <p>(3) 你上課時使用這種類型牙線的原因是：(可複選) □沒有使用 <input type="checkbox"/> □方便使用 <input type="checkbox"/> □考慮價格 <input checked="" type="checkbox"/> □方便攜帶 <input type="checkbox"/> □潔牙的較乾淨 <input type="checkbox"/> 其他_____</p> <p>(4) 你覺得牙齒保健的重要性： □非常不重要 <input type="checkbox"/> □不重要 <input type="checkbox"/> □普通 <input type="checkbox"/> □非常重要 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>(5) 你是牙齒保健的推廣多了解口腔保健資訊： □非常不願意 <input type="checkbox"/> □不願意 <input type="checkbox"/> □普通 <input type="checkbox"/> □願意 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>家長簽名：10/10</p>	項目	是	否	①牙刷刷毛乾淨	√		②刷毛軟硬適合	√		③使用含氟量 1000ppm 以上的牙膏	√	√	④每次刷牙至少 2 分鐘	√		⑤每次使用含氟漱口水 1 分鐘	√		⑥每次使用牙線	√ (有勾)		⑦每次使用牙膏封條	√		項目 / 對象	自己	父母	鄰居	弟弟	妹妹	①牙刷刷毛乾淨	√	√	√	√	√	②定期更換牙刷	√	√	√	√	√	③使用 1000ppm 以上的牙膏	√	√	√	√	√	④每次刷牙至少 2 分鐘	√	√	√	√	√	⑤每次使用含氟漱口水 1 分鐘	√	√	√	√	√	⑥每次使用牙線	√	√	√	√	√	⑦每次使用牙膏封條	√	√	√	√	√	<p>從齒保健康、幸福從齒來」—護牙五法寶</p> <p>404 座號 10 姓</p> <p>1. 請小朋友檢視自己在學校的潔牙用具及過程，符合的在空格中打「√」</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>是</th> <th>否</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>①牙刷刷毛乾淨</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>②刷毛軟硬適合</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>③使用含氟量 1000ppm 以上的牙膏</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>④每次刷牙至少 2 分鐘</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>⑤每次使用含氟漱口水 1 分鐘</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>⑥每次使用牙線</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>⑦每次使用牙膏封條</td><td>√</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>2. 含氟漱口水動作：上上下下、左左右右、上上下下、左左右右</p> <p>3. 多久需要更換一次牙刷：□一個星期一次 □三個月一次 □半年一次 □一年一次</p> <p>【親子共學】回家做：請和家人一起檢查家裡的潔牙用具及過程，符合的在空格中打「√」</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>項目 / 對象</th> <th>自己</th> <th>父母</th> <th>鄰居</th> <th>弟弟</th> <th>妹妹</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>①牙刷刷毛乾淨</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>②定期更換牙刷</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>③使用 1000ppm 以上的牙膏</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>④每次刷牙至少 2 分鐘</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>⑤每次使用含氟漱口水 1 分鐘</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>⑥每次使用牙線</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>⑦每次使用牙膏封條</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> </tbody> </table> <p>◎以下問題請回答：</p> <p>(1) 自己在家裡使用牙線的習慣： □沒有使用 <input type="checkbox"/> □方便使用 <input type="checkbox"/> □常使用 <input checked="" type="checkbox"/> □每天使用</p> <p>(2) 用的牙線以什麼種類居多： □沒有使用 <input type="checkbox"/> □牙線 (有繩或無繩) <input checked="" type="checkbox"/> □牙間刷 <input type="checkbox"/> 其他_____</p> <p>(3) 你上課時使用這種類型牙線的原因是：(可複選) □沒有使用 <input type="checkbox"/> □方便使用 <input type="checkbox"/> □考慮價格 <input checked="" type="checkbox"/> □方便攜帶 <input type="checkbox"/> □潔牙的較乾淨 <input type="checkbox"/> 其他_____</p> <p>(4) 你覺得牙齒保健的重要性： □非常不重要 <input type="checkbox"/> □不重要 <input type="checkbox"/> □普通 <input type="checkbox"/> □非常重要 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>(5) 你是牙齒保健的推廣多了解口腔保健資訊： □非常不願意 <input type="checkbox"/> □不願意 <input type="checkbox"/> □普通 <input type="checkbox"/> □願意 <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>家長簽名：10/10</p>	項目	是	否	①牙刷刷毛乾淨	√		②刷毛軟硬適合	√		③使用含氟量 1000ppm 以上的牙膏	√		④每次刷牙至少 2 分鐘	√		⑤每次使用含氟漱口水 1 分鐘	√		⑥每次使用牙線	√		⑦每次使用牙膏封條	√		項目 / 對象	自己	父母	鄰居	弟弟	妹妹	①牙刷刷毛乾淨	√	√	√	√	√	②定期更換牙刷	√	√	√	√	√	③使用 1000ppm 以上的牙膏	√	√	√	√	√	④每次刷牙至少 2 分鐘	√	√	√	√	√	⑤每次使用含氟漱口水 1 分鐘	√	√	√	√	√	⑥每次使用牙線	√	√	√	√	√	⑦每次使用牙膏封條	√	√	√	√	√
項目	是	否																																																																																																																																															
①牙刷刷毛乾淨	√																																																																																																																																																
②刷毛軟硬適合	√																																																																																																																																																
③使用含氟量 1000ppm 以上的牙膏	√	√																																																																																																																																															
④每次刷牙至少 2 分鐘	√																																																																																																																																																
⑤每次使用含氟漱口水 1 分鐘	√																																																																																																																																																
⑥每次使用牙線	√ (有勾)																																																																																																																																																
⑦每次使用牙膏封條	√																																																																																																																																																
項目 / 對象	自己	父母	鄰居	弟弟	妹妹																																																																																																																																												
①牙刷刷毛乾淨	√	√	√	√	√																																																																																																																																												
②定期更換牙刷	√	√	√	√	√																																																																																																																																												
③使用 1000ppm 以上的牙膏	√	√	√	√	√																																																																																																																																												
④每次刷牙至少 2 分鐘	√	√	√	√	√																																																																																																																																												
⑤每次使用含氟漱口水 1 分鐘	√	√	√	√	√																																																																																																																																												
⑥每次使用牙線	√	√	√	√	√																																																																																																																																												
⑦每次使用牙膏封條	√	√	√	√	√																																																																																																																																												
項目	是	否																																																																																																																																															
①牙刷刷毛乾淨	√																																																																																																																																																
②刷毛軟硬適合	√																																																																																																																																																
③使用含氟量 1000ppm 以上的牙膏	√																																																																																																																																																
④每次刷牙至少 2 分鐘	√																																																																																																																																																
⑤每次使用含氟漱口水 1 分鐘	√																																																																																																																																																
⑥每次使用牙線	√																																																																																																																																																
⑦每次使用牙膏封條	√																																																																																																																																																
項目 / 對象	自己	父母	鄰居	弟弟	妹妹																																																																																																																																												
①牙刷刷毛乾淨	√	√	√	√	√																																																																																																																																												
②定期更換牙刷	√	√	√	√	√																																																																																																																																												
③使用 1000ppm 以上的牙膏	√	√	√	√	√																																																																																																																																												
④每次刷牙至少 2 分鐘	√	√	√	√	√																																																																																																																																												
⑤每次使用含氟漱口水 1 分鐘	√	√	√	√	√																																																																																																																																												
⑥每次使用牙線	√	√	√	√	√																																																																																																																																												
⑦每次使用牙膏封條	√	√	√	√	√																																																																																																																																												
<p>學生檢視在校的潔牙工具與習慣</p>	<p>記錄家人潔牙用具與習慣、 了解家長對潔牙用具與口腔保健的想法</p>	<p>親子學習站 護牙五法寶</p> <p>好牙的牙刷</p> <ul style="list-style-type: none"> 軟毛 · 小頭0.8x2.0cm(兒童) · 刷毛不要太密 · 刷毛直立 <p>牙膏含氟量</p> <ul style="list-style-type: none"> · 氟化物以Fluoride或F簡稱 · 以PPM為單位 · 含氟量1000-1500ppm有效 <p>窩溝封填</p>  <p>牙線的選擇</p> <ul style="list-style-type: none"> · 捲軸式牙線 <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> □牙線棒 · 清潔齒縫較乾淨 <input type="checkbox"/> · 清潔上有死角 <input type="checkbox"/> · C字型完全包覆 <input type="checkbox"/> · 重複使用 <input type="checkbox"/> <p>含氟漱口水</p> <ul style="list-style-type: none"> · 預防齲齒、抑制細菌生長 · 含量10C.C · 上上下下左左右右X2 · 灌口一分鐘 <p>親子共學護牙五法寶資訊</p>																																																																																																																																															
<p>4. 隱藏殺手—牙菌斑現蹤</p>																																																																																																																																																	



學生了解牙菌斑顯示劑及其功用



學生使用牙菌斑顯示劑找出自己的牙菌斑

「從齒保健、幸福從齒來」—牙菌斑現蹤

404 座號 4 姓名

1. (牙菌斑): 牙齒表面的黃白色黏滑物質，是食物的殘渣，更是細菌的聚集體。
2. (顏色劑): 是有顏色的染色劑，會與牙菌斑結合以顯示牙菌斑容易堆積之處。
3. 用紅色顏色劑會將顯示的牙菌斑記錄下來：(雙牙齒外側，上下門牙 8 齒，大齒 4 齒)

刷牙牙菌斑分布狀況	刷牙後牙菌斑分布狀況
	

4. 刷牙前後有差異嗎？你發現什麼？平常的刷牙方式是否可以清除牙菌斑呢？
①有發現，刷牙後的牙齒大部分都可以有
②可以清除大都的牙菌斑，但有些殘留要
使用附壁清潔劑。

5. 【親子共學】請幫忙一位家人(大人)做牙菌斑的紀錄：

◎我的對象(稱謂)：(媽媽) (雙牙齒外側，上下門牙 8 齒，大齒 4 齒)

刷牙前	刷牙後
	

◎家人的回憶或想法：
遇到溝溝槽溝，難刷到，發現了刷不到的不是，要因
電動牙刷，讓牙齒更潔白的地方，
雖然在那裡，還有小突起，幫忙我們刷！
家長簽名：()

學生記錄刷牙前後自己的牙菌斑分布情形

「從齒保健、幸福從齒來」—牙菌斑現蹤

404 座號 4 姓名

1. (牙菌斑): 牙齒表面的黃白色黏滑物質，是食物的殘渣，更是細菌的聚集體。
2. (顏色劑): 是有顏色的染色劑，會與牙菌斑結合以顯示牙菌斑容易堆積之處。
3. 用紅色顏色劑會將顯示的牙菌斑記錄下來：(雙牙齒外側，上下門牙 8 齒，大齒 4 齒)

刷牙前牙菌斑分布狀況	刷牙後牙菌斑分布狀況
	

4. 刷牙前後有差異嗎？你發現什麼？平常的刷牙方式是否可以清除牙菌斑呢？
①有發現，刷牙後的牙齒大部分都可以有
②可以清除大都的牙菌斑，但有些殘留要
使用附壁清潔劑。

5. 【親子共學】請幫忙一位家人(大人)做牙菌斑的紀錄：

◎我的對象(稱謂)：(姐姐) (雙牙齒外側，上下門牙 8 齒，大齒 4 齒)

刷牙前	刷牙後
	

◎家人的回憶或想法：
牙菌斑就是牙齒表面附著在牙齒表面並
開始增殖。經過大約兩天的積累，這些細菌逐漸聚集成牙菌
斑。時間久了，口內細菌和食物殘渣會更加牢固地黏附在牙
齒上，而牙菌斑會更加堅固且難以清除。

協助並記錄家人做牙菌斑檢測，家長對活動的回饋



親子學習站 牙菌斑現蹤

認識牙菌斑
「牙垢」和「牙菌斑」是同一種物質，是附著在牙齒表面的黃白色黏滑物質，是吃東西後留下的殘渣，更是細菌的聚集體。每毫克牙菌斑中可能有超過一個細菌，對我們的口腔健康有直接且重大的影響。

牙菌斑的形成
在唾液流動不良的區域，口腔中的細菌會附著在牙齒表面並開始增殖。經過大約兩天的積累，這些細菌逐漸聚集成牙菌斑。時間久了，口內細菌和食物殘渣會更加牢固地黏附在牙齒上，而牙菌斑會更加堅固且難以清除。

牙菌斑顯示劑使用法—刷牙前

步驟1：沾顯示劑刷牙齒
步驟2：再沖清水
步驟3：色塊殘留就是牙菌斑
步驟4：記錄在表上

牙菌斑顯示劑使用法—刷牙後

步驟1：刷牙
步驟2：沾顯示劑刷牙齒
步驟3：漱口
步驟4：色塊殘留就是牙菌斑
步驟5：記錄在表上

親子共學認識牙菌斑、顯示劑與使用方式

(二)教學與共學省思

在「護牙五法寶」學習單中，我們帶領孩子們檢查自己的潔牙用具，發現有些牙刷已經開花卻還在使用。這次檢查也強調了牙刷用具保存的重要性，學校的護理師特別添購了「濾水網」讓學生放置牙具，避免積水、確保晾乾。此外，學生藉此機會和家裡的所有成員一起檢視潔牙工具，共同實踐口腔保健好習慣。家長反映，平時不太積極的孩子，回家後會主動「督促」家人一起潔牙，這也讓家長省了不少力氣叮嚀孩子。通過這種方式，我們不僅促進了學生的口腔健康意識，還增強了親子互動，達到了教育與實踐的雙重效果。

學習單中也調查了家長對「口腔保健」的想法以作為接下來課程的設計與調整。調查中發現家長在家使用牙線的習慣：有 24%的家長在家沒有使用牙線的習慣。43%爾偶使用牙線，10%經常使用，23%每天使用。使用牙線的種類以牙線棒 86%居多，其餘的沒有使用牙線。使用牙線棒的原因：61%因為方便使用，28%方便攜帶，其餘為不使用牙線。另外，有 86%的家長非常重視「口腔保健」議題，有 52%也願意配合課程多了解相關資訊。

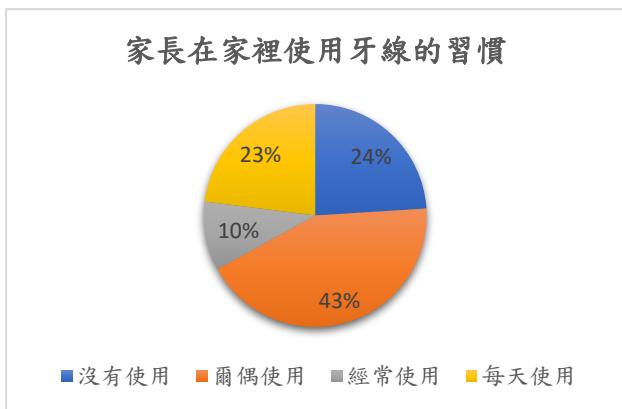


圖 3-1-1 家長「使用牙線的習慣」分析

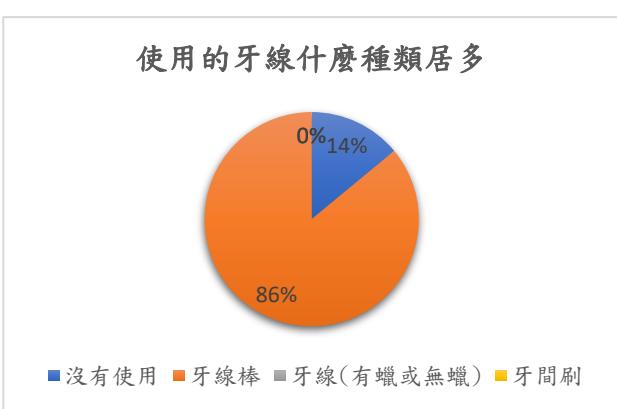


圖 3-1-2 家長「使用牙線的種類」分

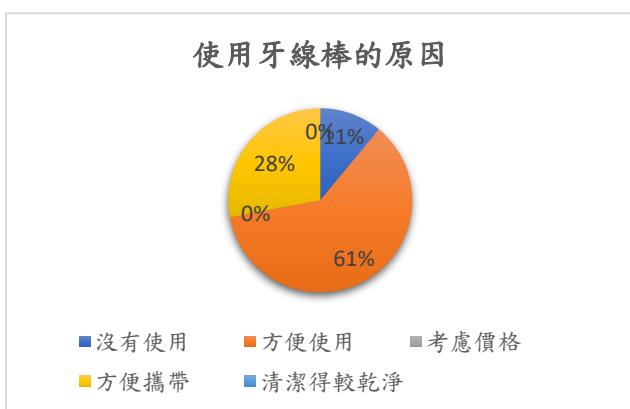


圖 3-1-3 家長「使用牙線棒的原因」分析

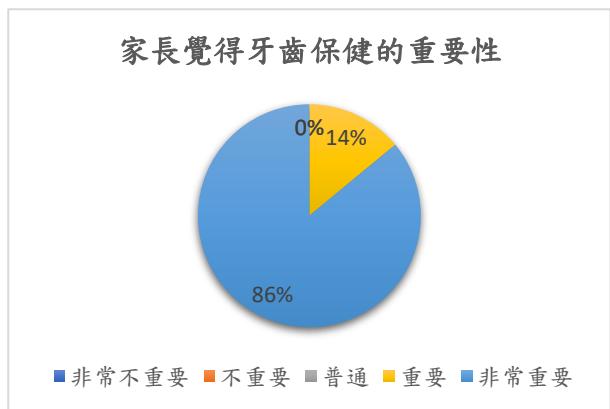


圖 3-1-4 家長「對牙齒保健的重要性」分析

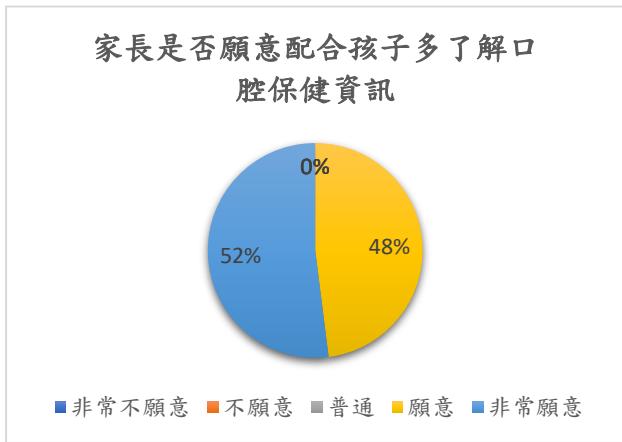


圖 3-1-5 家長「了解口腔保健的意願」分析

而在「牙菌斑現蹤」中，大人小孩玩得不亦樂乎。課程前有做過牙菌斑前測，是由牙醫師及護理師偕同施作，孩子只發現自己的牙齒全都是紫紅色。這次，他們可以親自操作牙菌斑顯示劑，孩子發問的機率提高了，深怕沒有跟上老師說明的步驟，漏掉精彩的牙菌斑捕捉片刻。其中，孩子比較有疑問的是顯示劑塗上去，整個口腔包含牙齒都有顏色存在，到底牙

菌斑在哪裡？老師提醒孩子，漱口後只要牙齒上還殘留顯示劑的顏色，那個區域就還有牙菌斑殘留，尤其是齒縫與牙齦交接的部位最多。

這個活動中孩子們了解到，刷牙是清除牙菌斑最好的方式，可以讓大部分牙菌斑消失。牙縫的地方不易清除，就必須出動牙線來幫忙。家長方面也獲得很好的回響，覺得這樣的活動很有意義！

P18：透過這次活動，發現平時刷牙的不足，因此添購電動牙刷，讓孩子在家成為潔牙小尖兵，督促著我們。（共）

P4：透過牙菌斑顯示劑可以知道刷牙時忽略了那些部位，是個很棒的輔助方式。（共）

P23：看著孩子認真塗顯示劑，很有趣寓教於樂，更容易理解刷牙要刷牙菌斑堆積之處。（共）

三、第三階段教學—潔牙技能（貝氏刷牙法、正確使用牙線）

（一）課程教學

工具備妥後，接下來要學會潔牙技能。護理師使用放大版工具在齒模上進行示範，這樣學生可以清楚地看到每個步驟的細節。這種實際操作示範有助於學生更好地掌握潔牙技能。

N：來，小朋友看阿姨的牙齒模型。我們的牙齒有靠外面和裡面，外面靠著嘴巴的是頰側面，靠著舌頭的是舌側面，咬合面就是我們磨碎食物的那一面。

S：咬合面會凹凸不平的。

N：對。很有概念喔！

N：我們在使用貝式刷牙法的時候要注意牙膏的量大約一顆豌豆大小就夠了。

S9：豌豆大小？

N：看螢幕的圖片，大約比一顆花生米小一點點。

N：刷毛要與牙齒呈現 45-60 度角刷，在牙齒和牙齦接縫的地方還有一點點牙齦的地方來回兩顆兩顆刷。而且刷牙、刷肉還要刷牙縫。

S13：怎麼看角度？

S15：就是斜斜的放在牙齒上啊！

N：看阿姨在牙齒模型上示範，牙刷斜斜的放在牙齒和牙齦接縫處，開始來會兩顆兩顆刷十次，才會乾淨。

N：等一下阿姨會下去看，並一個一個確認，如果有問題隨時舉手，阿姨會過去協助你。

在刷牙時，有幾個重要的技巧需要注意：首先，牙膏的量應該是豌豆大小。其次，牙刷與牙齒和牙齦的接縫應呈 45~60 度角，刷牙時要覆蓋到頰側面、舌側面和咬合面，並且包括刷牙齦肉和牙縫。然而，由於學生往往難以掌握這個角度，護理師阿姨使用模型來進行示範，讓學生更直接地觀察刷牙方式。同時，阿姨還在課堂上巡視，隨時協助學生，確保每個人都能掌握正確的刷牙方法，從而有效地維護口腔健康。

S11：牙線要拉多長？這樣可以嗎阿姨？

N：看我，拉出一個手臂長。你看看是不是拉出來跟你的手臂差不多長，這樣就可以。 N：小朋友，看著牙線操作的步驟單，大拇指和食指背對背，像阿姨示範的這樣……

S9：是這樣嗎？這樣對嗎？

N：兩根手指背對背像這樣，然後放進口腔裡頭。

S2：阿姨我放不進去。

S8：我也放不進去。

N：我過去看看，食指稍微靠攏，我握著你的手指，然後慢慢伸進去，對，放進去了。

N：牙線進去牙縫，要彎彎的變成 C 字型，沿著牙齒表面和牙齦刮。

S16：我流血了。

N：流血是正常，代表你刮除了堆積很久的牙垢牙菌斑了。

許多學生一開始會搞不清楚姿勢，感到不確定，反覆詢問確認。有時可能會出現牙齦流血的情況，這需要注意輕柔操作，避免過度用力。牙線操作確實花費較多時間，因此反覆確認姿勢和動作非常重要。看著鏡子操作有助於確保動作正確，最終達到有效清潔的效果。

表 3-1-3 第三階段課程學生學習成果

5. 潔牙利器 1—貝氏刷牙法



刷牙時，牙刷呈現 45 度角朝向牙齦溝

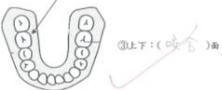
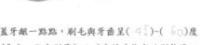


學生以貝氏刷牙法做督導式潔牙

「從齒保健康，幸福從齒來」—貝氏刷牙法

404 座號 姓名

1. 小朋友，刷牙時有三個面要記得刷：

①外：()面
②裡：()面
③上下：()面

2. 貝氏刷牙法：

將刷毛對準牙齒與牙齦接觸處沾牙膏一點點，刷毛與牙齒呈()-()度角，()側面四刷約 10 次，至少刷牙()分鐘才能有效刷乾淨。

3. 國小學生每次刷牙時請刷出()大小的牙膏量就足夠使用了。

4. 刷牙使用大約()個月就要定期更換，如果刷毛開花、發霉或是得傳染病、感冒後後也要更換牙刷。

5. 使用含氟漱口水後，()分鐘內不可喝水、進食或清水漱口，以免影響氟化物的效果。

6. 以下問題請筆錄寫。

(1) 孩子現在使用的牙膏品牌是()。
(2) 每天刷牙含氟量大約有 1000ppm? 是 否
(3) 孩子是否知道刷牙時刷頭朝()是 否
(4) 使用貝氏刷牙法時，並能正確將照片上傳，如有家人陪同刷牙的照片更棒，可於期末課程結束時參與抽獎，學生有機會獲得文具、小手錶……等禮物。照片上傳連結見下方 QR Code。
感謝家長與導師的協助！

家長簽名：


「從齒保健康，幸福從齒來」—貝氏刷牙法

404 座號 姓名

1. 小朋友，刷牙時有三個面要記得刷：

①外：()面
②裡：()面
③上下：()面

2. 貝氏刷牙法：

將刷毛對準牙齒與牙齦接觸處沾牙膏一點點，刷毛與牙齒呈()-()度角，()側面四刷約 10 次，至少刷牙()分鐘才能有效刷乾淨。

3. 國小學生每次刷牙時請刷出()大小的牙膏量就足夠使用了。

4. 刷牙使用大約()個月就要定期更換，如果刷毛開花、發霉或是得傳染病、感冒後後也要更換牙刷。

5. 使用含氟漱口水後，()分鐘內不可喝水、進食或清水漱口，以免影響氟化物的效果。

6. 以下問題請筆錄寫。

(1) 孩子現在使用的牙膏品牌是()。
(2) 每天刷牙含氟量大約有 1000ppm? 是 否
(3) 孩子是否知道刷牙時刷頭朝()是 否
(4) 使用貝氏刷牙法時，並能正確將照片上傳，如有家人陪同刷牙的照片更棒，可於期末課程結束時參與抽獎，學生有機會獲得文具、小手錶……等禮物。照片上傳連結見下方 QR Code。
感謝家長與導師的協助！

家長簽名：


親子學習站 貝氏刷牙法

★刷牙刷三面

咬合面
頰側面  舌側面

★貝氏刷牙法

- 將刷毛對準牙齒與牙齦接觸處沾牙膏一點點，刷毛與牙齒呈()-()度角，()側面四刷約 10 次，至少刷牙()分鐘才能有效刷乾淨。
- 國小學生每次刷牙時請刷出()大小的牙膏量就足夠使用了。
- 刷牙使用大約()個月就要定期更換，如果刷毛開花、發霉或是得傳染病、感冒後後也要更換牙刷。
- 使用含氟漱口水後，()分鐘內不可喝水、進食或清水漱口，以免影響氟化物的效果。
- 以下問題請筆錄寫。

(1) 孩子現在使用的牙膏品牌是()。
(2) 每天刷牙含氟量大約有 1000ppm? 是 否
(3) 孩子是否知道刷牙時刷頭朝()是 否
(4) 使用貝氏刷牙法時，並能正確將照片上傳，如有家人陪同刷牙的照片更棒，可於期末課程結束時參與抽獎，學生有機會獲得文具、小手錶……等禮物。照片上傳連結見下方 QR Code。
感謝家長與導師的協助！

家長簽名：

學生記錄貝氏刷牙法重點

家長檢視孩子牙膏含氟量及窩溝封填情況

親子共學：貝氏刷牙法重點

6. 潔牙利器 2—正確使用牙線



護理師發下牙線使用口訣，個別教學牙線操作



學生學習使用牙線清潔牙縫食物殘渣

「從齒保健康，幸福從齒來」—正確使用牙線

404 座號 姓名

親愛的家長您好：

在「從齒保健康」課程中，希望能夠幫助學生養成良好的潔牙習慣，孩子已經在校學會正確刷牙及牙線的使用技巧，我們需要家長在家協助，提醒孩子每日確實潔牙使用牙線。

孩子們可以正確地拿著牙線清潔自己的牙齒，請讓他(她)對著鏡子刷牙及使用牙線，可以更清楚地清潔牙齒與齒縫，鼓励家長可以陪著孩子一起做，家長的陪伴讓孩子更有動力地使用牙線，感謝家長的協助！

1. 正確使用牙線的詳細見下方 QR Code
2. 我會會帶哪位家人使用牙線()
3. 與家人一起記錄早上、睡前刷牙與每日使用一次牙線，並有做到的日期打勾。

對象	項目	一	二	三	四	五	六	日
孩子	起床	<input checked="" type="checkbox"/>						
自己	睡前	<input checked="" type="checkbox"/>						
(大人陪同)	牙線	<input checked="" type="checkbox"/>						

對象	項目	一	二	三	四	五	六	日
孩子	起床	<input checked="" type="checkbox"/>						
自己	睡前	<input checked="" type="checkbox"/>						
(大人陪同)	牙線	<input checked="" type="checkbox"/>						

4. 請把牙線的照片上傳，如有家人陪同刷牙的照片更棒，可於期末課程結束時參與抽獎，學生有機會獲得文具、小手錶……等禮物。照片上傳連結見下方 QR Code。
感謝家長與導師的協助！

家長簽名：


親子學習站 牙線操作

牙線拉至手臂長

牙線棒

· 清潔有死角
· 容易在牙縫中
· 線段短無法包覆整顆牙齒
· 同一線段重複使用較不衛生

連續中指第二指節兩三圈

中指無名指小指握緊牙線

拇指碰觸與牙線平行

兩指間保持約1公分距離

食指在內拇指在外

牙線呈C字型上下移動

學生回家教會家人使用牙線

與家人一起落實潔牙行動

親子共學：牙線操作步驟

(二)教學與共學省思

「貝氏刷牙法」課程請出學校最具牙齒保健權威—護理師阿姨來教學。護理師帶著孩子認識牙齒的三個面，並留意牙膏的使用量，牙刷與牙齦呈 45 至 60 度角，以覆蓋牙齦線和牙齒表面。刷牙時間應至少兩分鐘，使用計時器來確保每次刷牙都達到這個時間。檢查每個面是否都刷到，如果不夠確實，需要延長刷牙時間，這時學生可能會哇哇叫，但只要掌握正確的刷牙方法，最終能達到理想的潔牙效果。

透過共學單，讓家長檢視孩子使用的牙膏品牌，確保其含氟量達到標準至少 1000ppm，以提供足夠的保護力。此外，窩溝封填技術能有效降低蛀牙率，特別適合兒童能更好地保護牙齒，使家長更有意願帶回孩子去施做。

課程來到難度較高的「牙線教學」，護理師準備了齊全的放大版工具及自製的牙線使用口訣單來引導學生，每個步驟要解說清楚並分解示範，孩子們在這部份學習感到困難，畢竟之前很少接觸捲線式牙線，對於順暢使用需要時間的練習與累積。部分孩子操作牙線姿勢滿分，但是就差臨門一「手」，放不進嘴巴中，頻頻求助護理師或研究者。好不容易放進去的，操作牙線卻屢屢卡住，不知道如何拿捏清除角度或力道。

學生自己學會牙線使用後，回家要教會一位家人(大人)。共學單上附上了「如何使用牙線」的影片連結，加上牙線步驟單的輔助，讓家長與孩子一同研究如何將手中的細線發揮最大的牙齒保健功效。順暢的操作一定需要練習，所以共學的時間延長為兩個星期，有家長的配合和堅持，潔牙的好習慣會逐漸成形。這些習慣不僅對孩子現在的牙齒健康有幫助，還會為他們未來的口腔健康打下堅實的基礎。長期來說，將使孩子受益一生，減少口腔疾病的風險。

四、第四階段教學—減糖護齒(減糖護齒增健康、護牙保健總回顧)

(一)課程教學

在課程的最後階段，我們進行「減糖護齒增健康」的教育，強調如果進食糖飲或零食後需立即刷牙和漱口，以減少牙齒受酸性物質侵蝕。課程開始，請學生看減糖圖片及檢視零食、含糖飲料的成分。

T：看看這個藍色圖片，這些英文字是什麼意思?sugar?No sugar?added?

S20：那是糖，不要有糖。

T：對，added 是額外的意思，所以它要告訴我們不要有額外添加的糖，就是要減糖的意思。

T：剛剛看完影片後可以發現，進食含糖分食物太多會在口腔裡造成酸性物質，食物太多會在口腔裡造成酸性物質，最後會侵蝕你的牙齒，造成一口爛牙。

S2：對阿，還會變胖，長不高。

T：最重要的是糖分攝取太多，會造成你情緒不穩、焦躁，上課無法專注，容易分心。

高糖分的食物會在口腔中產生酸性物質，這些酸性物質會侵蝕牙齒，導致蛀牙，最終可能造成一口爛牙。此外，學生也了解攝取過多糖分還會影響自己身體健康和情緒問題，日常生活盡量選擇「No sugar added」的食物和飲料有助於減少這些問題的發生，保持身心健康。

T：看看圖片上的零食，它有些什麼成分？

S：洋芋片的成分有馬鈴薯、棕櫚油、麥芽糊精、葡萄糖、調味劑 L 什麼ㄉㄉㄉ、酸鈉……

T：那個字「麩」念ㄉㄉ，麩酸鈉。後面這一連串你看不懂的物質，有的就是食品添加物，為了增加它的口味和賣相，讓食物看起來更好吃，嘗起來更有味道。

S3：那不是更好吃嗎？

S4：吃多了會對身體不好啦！上學期第一單元不是說了要多吃原型食物對身體比較好。

T：對，這位同學說得很好，上課有專心在聽喔！

T：國民衛生署也提到每個人每天攝取的鈉含量不超過 2400 毫克，相當於 6 公克的食鹽，購買零食前要留意一下營養標示。

T：國民衛生署建議，每日的糖份攝取量不超過 50 克。再看看這瓶可樂的糖有幾克？

S：35 克。

S8：很多耶！一天不能喝超過兩瓶可樂！

T：很多手搖飲店的飲料添加高果糖糖漿，這已經被證實與高血脂、脂肪肝，甚至痛風的風險有關，手搖飲使用的高果糖糖漿確實會提高健康的風險，所以要少喝或不喝飲料最好。

S9：我以前常常喝，現在很少喝飲料了。

了解零食成分、鈉含量和含糖飲料的糖份攝取量對於維持健康至關重要，因為這些成分可能導致肥胖、情緒不穩、發育遲緩等健康問題。透過相關影片讓孩子發現過量的糖分攝取對身體造成的危害，也帶孩子認真地探究生活中出現的零食與飲料的成分。因此，學生學會在購買前查看成分表，做出健康的選擇。減少高鈉含量和高糖分的攝取，是改善飲食習慣的重要一步。通過這些學習和實踐，期望學生們能夠養成健康的飲食習慣，從而更好地維護自身的身體和口腔健康。

隨著課程進入尾聲，來到了「護牙保健總回顧」的部分。研究者帶領學生回顧這段時間課程的教學、操作、檢測與親子共學單，並寫下這段時間的心得。接著，牙醫師和校護即將進行牙菌斑後測，這不僅是對學生這段期間所學的口腔知識和技能的一次檢測，也是了解他們實際應用情況的成果展示。學生們可能既充滿期待，又有些擔心，這是很正常的情緒反應。

表 3-1-4 第四階段課程學生學習成果

7. 減糖護齒



學生了解健康飲料的選擇條件



學生嘗試記錄課程的所學所知

7 「從齒保健康、幸福從齒來」—減糖護齒增健康

404 座號 13 姓名 陳

1. 請小朋友查詢你吃的零食含軟糖成分，並填入表中。

食品	熱量	糖	鈉	添加物
可口可樂	139	35	20	碳水化合物、高果糖玉米糖浆、 蔗糖、磷酸、色素。
大白兔	58	20	0	蔗糖、香料、0.0004%的 苯甲酸。

洋芋片	54.9	0.5	馬鈴薯、本室油、鹽、香料、植物油 、玉米油、白胡椒、檸檬酸鈉、 肉桂、白胡椒、鹽、DL-α-單硬脂 酸鈉、日落黃、丙二醇、小蘇打、 香料。
大白兔	58	20	

◎依據國康營養的建議，每天總攝取量應低於：(500)克，每日總含糖量應低於(100)克。

2. 含糖軟料及零食對身體會造成什麼危害？

發育遲緩、蛀牙、肥胖、長不高。

3. 如何做到口腔保健減少齲齒發生？

刷牙、漱口、水、少吃甜食、做窩溝封 、每年半牙醫、洗牙。

4. 請記載在軟糖期間及放學後的零食飲食用情形，在有做到的那一列打勾：

日期	一	二	三	四	五
在校期間 不含零食	√	√	√	√	√
在校期間 不含含糖飲料	√	√	√	√	√
放學後 不吃零食	√	√	√	√	√
放學後 不含含糖飲料	√	√	√	√	√

◎為了孩子學習更佳，請家長盡量帶含糖飲食或
零食到校。

家長簽名：黃

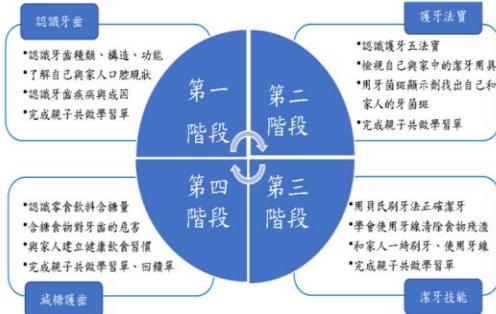
學生記錄含糖零食及飲料的成分、了解含糖飲食對身體的危害

孩子舉出口腔保健的具體方式、檢視自己一週的飲食情形，供家長了解

親子共學：了解含糖食物對身體的危害、健康飲料的選擇

8. 護牙保健總回顧

課程回顧



課程總回顧，複習四階段課程重點

4. 牙菌斑現蹤

牙菌斑

是同一種物質，是附著在牙齒表面的黃白色黏滑物質
是吃東西後留下的殘渣，更是細菌的聚集處。



牙菌斑顯示劑

一種有顏色染色劑，它的特點是會與牙菌斑結合，利用此特性藉由顯示牙菌斑更容易堆積之處或是因刷牙不正確而殘留牙菌斑的位置。



牙菌斑前測活動照片，學生發現自己的牙菌斑很多，可見平時刷牙不夠確實



牙菌斑後測前，學生操作牙線清除牙縫殘渣



牙菌斑後測前，學生認真落實貝氏刷牙法

牙菌斑後測



牙菌斑後測照片，學生們心情忐忑，希望能達成進步目標



學得的口腔保健知能要用一輩子喔！

(二)教學與共學省思

課程來到最後階段「減糖護齒增健康」課程，在記錄食品成分時，的確會花費一些時間，特別是當孩子們遇到許多陌生的食品添加劑時。這個過程不僅增強了他們對成分的認識，也讓他們印象深刻，了解食品內含的成分其實非常「不單純」。這樣的學習經驗使他們在未來選購食品時更加謹慎和注意，從而做出更健康的選擇。這種知識的積累和實踐，對他們的健康意識和生活方式都有著積極的影響。

在共學單中推行孩子在校期間及放學後不吃零食及含糖飲料，有助於幫助孩子建立健康的飲食習慣。這樣的紀錄也能幫助家長更好地掌握孩子在放學後零食與飲料的使用次數，從而進行更有效的監控和指導。通過這些措施，家長和學校共同努力，可以為孩子營造一個健康的飲食環境，減少高糖和高鈉食品的攝取，進而促進孩子的整體健康與發展。

在「護牙保健總回顧」中，研究者將之前的共學單發下供學生檢視，當研究者提問時，學生能夠明確且具體地舉出例子來說明自己的學習成果。通過一同回顧這段時間的課程內容，學生在認知、行為和態度上都有了明顯的改變，這些變化不僅提升了他們對護牙保健的理解，還培養了他們的自信心和責任感，也鼓勵學生持續維持良好的口腔習慣。

第二節 學生學習成效

一、健康促進前後測分析

從表 3-2-1 觀察透過口腔課程教學後，本校四年級學生在新竹市健康促進測驗的結果：

(一)口腔保健行為改善：

「餐後潔牙習慣」，學生在校午餐後刷牙的比例維持 100%，顯示口腔課程教學對於養成良好習慣有正向影響。「睡前刷牙達標」，睡前刷牙率提高至 100%，顯示學生養成此重要的潔牙習慣。

(二)口腔健康知識顯著增長：

「氟化物認知提高」，學生對於氟化物功能的理解增加了 52%，表示教學有成效，但仍有進步空間。「正確使用含氟牙膏」，學生認知 1000ppm 以上的含氟牙膏才能有效保護牙齒的比例從 64% 提升至 100%。「實際使用含氟牙膏習慣」，使用含氟量足夠的牙膏的學生比例增加 36%，顯示知識轉化為行動。

(三)良好刷牙習慣培養 「刷牙時間增長」，刷牙時間達 2 分鐘以上的學生比例大幅提升 48%，仍有進步空間。「牙刷更換知識增強」，知道每三個月更換牙刷的比例提升 20%，但對於牙刷變質需更換的認知僅提升 4%，顯示仍有改善空間。

(四)飲食與口腔保健行為：

「零食攝取降低」，兩餐間不吃零食的比例降低 8%，因後測期間舉行班際足球賽，學生食量提高，肚子餓以餅乾充飢。「含糖飲料攝取減少」，不喝含糖飲料的學生比例提升 16%。「飲食後潔牙習慣提升」，吃完零食後漱口或刷牙的比例提高 16%。喝完含糖飲料後漱口或刷牙的比例提升 16%，顯示行為改變顯著。

整體而言，口腔保健教育在 知識提升、習慣態度建立和行為改變方面均展現明顯成效。其中，對氟化物的認知、刷牙時間、含氟牙膏使用的改善幅度較大，而零食攝取習慣仍需進一步關注。

表 3-2-1 新竹市健康促進口腔衛生議題前後測分析表

量性分析成效重點摘要				
研究工具：新竹市健康促進學校口腔衛生保健問卷			前後測時距：五個月	
【個人口腔保健行為】				
變項名稱	前測 平均	後測 平均	前後測 之比較	結果簡述
1. 我在校吃完午餐後會刷牙嗎? (都會)	100%	100%	-	學生餐後潔牙率提升
2 我晚上睡覺前會刷牙嗎?(都會)	92%	100%	+8%	學生睡前刷牙率達100%
3. 我知道氟化物的功能有哪些? (加速琺瑯質再礦化、減少蛀牙菌生長)	12%	64%	+52%	學生知道氟化物的功能率大幅提高
4. 我覺得使用含氟量多少 ppm 的牙膏，才能有效保護牙齒? (1000ppm 以上)	64%	100%	+36%	學生知道含牙膏含氟量 1000ppm 以上才能保護牙齒達 100%
5. 我會使用含氟牙膏(氟濃度 1000 ppm 以上)來刷牙嗎?(我會用)	60%	96%	+36%	學生使用含氟量 1000ppm 以上牙膏大幅提升
6. 我每次刷牙大概都要刷多久呢?(2 分鐘以上)	28%	76%	+48%	刷牙時間 2 分鐘以上學生大幅提升
7. 我知道每三個月要換一次牙刷? (知道)	76%	96%	+20%	學生知道三個月換牙刷率大幅提升
8. 下列何種牙刷需要更換? (牙刷根部變髒了顏色變了、牙刷毛開花)	76%	80%	+4%	學生知道何種牙刷需要更換比率提高
9. 我在學校上學期間(兩餐間)，會吃零食嗎?(都不會)	96%	88%	-8%	後測期間進行班際足球賽活動量大容易餓
10. 我在學校上學期間(兩餐間)，會喝含糖飲料嗎?(都不會)	96%	100%	+4%	學生在兩餐間不喝含糖飲料率提升至100%
11. 如果我吃完零食後，會不會漱口或刷牙?(會)	80%	96%	+16%	學生吃完零食會漱口或刷牙率大幅提升
12. 如果我喝完含糖飲料後，會不會漱口或刷牙?(會)	76%	92%	+16%	喝完含糖飲料後會漱口或刷牙率大幅提升

二、牙菌斑前後測

牙菌斑前後測可以用來來評估學生在護牙保健課程中的學習成果。通過比較學生在課程開始前和結束後牙菌斑的變化，我們可以看到在這段時間內，學生在口腔衛生方面的進步。

表 3-2-2 牙菌斑前後測指數量表

學 生 代 碼	牙菌斑前後測指數量表						
	前測		後測		全口 平均		進步 幅度
	有牙菌 斑面數	受檢 總面數	有牙菌 斑面數	受檢 總面數	前測%	後測 %	%
S1	117	138	54	138	85	39	46
S2	124	138	75	132	90	57	33
S3	109	138	78	144	79	54	25
S4	124	144	68	144	87	48	39
S5	83	132	34	138	63	25	38
S6	120	144	84	138	84	61	23
S7	131	144	71	144	91	50	41
S8	111	136	74	144	82	51	31
S9	93	144	54	144	65	38	27
S10	111	138	64	144	80	45	35
S11	109	144	44	144	76	31	45
S12	90	138	25	138	65	47	18
S13	68	144	18	144	47	13	34
S14	90	144	33	144	63	23	40
S15	83	138	35	120	60	30	30
S16	85	144	67	144	59	47	12
S18	40	138	35	144	29	25	4
S19	102	138	38	144	75	27	48
S20	85	138	68	138	62	49	13
S21	80	138	31	138	58	23	35
S22	95	144	65	144	66	46	20
S23	89	144	75	144	62	52	10
S24	91	126	85	144	72	59	13
S25	50	144	50	144	35	35	-
S26	63	120	32	132	53	24	29

表 3-2-3 全班牙菌斑指數前後測比較表

全班牙菌斑指數前後測比較表		
牙菌斑指數	前測	後測
	人(%)	人(%)
0-10%	0(0)	0(0)
11-20%	0(0)	1(4)
21-30%	1(4)	7(28)
31-40%	1(4)	4(16)
41-50%	1(4)	7(28)
51-60%	4(16)	5(20)
61-70%	7(28)	1(4)
71-80%	5(20)	0(0)
81-90%	4(16)	0(0)
90%以上	2(8)	0(0)

3-2-4 學生個人牙菌斑後測進步結果

學生個人牙菌斑後測進步結果					
	不變	進步 1%-10%	進步 11%-20%	進步 21%-30%	進步 31%-40%
人數	1	2	5	5	8
占全班	4%	8%	20%	20%	32%
百分比					16%

依牙菌斑前後測指數量表、全班牙菌斑指數前後測比較表及學生個人牙菌斑後測進步結果中發現，口腔保健課程的介入對學生們產生了顯著的積極影響。所有參加課程的學生都有不同程度的進步。而其中，前後不變的有 1 人，占全班 1%。進步 1%-10% 的有 2 人，占全班 8%。進步 11%-20% 有 5 人，占全班 20%。進步 21%-30% 有 5 人，占全班 20%。進步 31%-40% 有 8 人，占全班 32%。進步 41%-50% 有 4 人，占全班 16%。總結來說，全班大部分孩子都有進步。這代表著大部分學生在課程指導下，已經掌握了更好的口腔保健方法，並在實際操作中取得了良好的成效。

三、學生學習回饋

在口腔保健課程結束後，研究者根據學生對課程內容的回饋，進行了整理和分析。從學生的回饋單中，研究者可以總結出學生的學習成效，包括他們對口腔健康知識的理解、實踐潔牙技巧的掌握程度以及對健康飲食習慣的建立。

(一) 口腔保健課程提升學生對口腔健康知識的理解

口腔保健課程分為四個階段，分別是「認識牙齒」、「護牙法寶」、「潔牙技能」和「減糖護齒」。經由基礎的牙齒認識，到潔牙工具的檢視與使用，學生們通過這次課程，收穫了許多寶貴的知識，對於口腔知能確實有明顯提升。

- 我看到門齒、犬齒、白齒，我覺得很特別，原來牙齒也有自己的名字，也解開了我心中的疑問，原來口腔有這麼多大秘密。(回 S3)
- 現在我知道有牙菌斑顯示劑可以看有牙菌斑的地方，讓我知道以後刷牙要注意牙縫，而且要45~60度角才刷得比較乾淨。(回 S4)
- 我學到護牙五法寶，牙刷的刷毛不可以太硬，要軟硬適中，不要用大人的牙刷。要用1000ppm的牙膏。漱完含氟漱口水不可以吃東西、喝水，要等三十分鐘以上。窩溝封填6~12歲可以檢查。(回 S25)
- 牙刷的刷毛不要太密，每三個月換一次。平常刷牙時都沒有注意到牙菌斑，結果都變成牙結石之後就會有牙周病。(回 S19)
- 蛀牙是由宿主、時間、細菌、食物形成的，琺瑯質會因為酸性食物而受損。(回 S13)

研究者發現，這次口腔保健課程引起了學生對口腔保健的廣泛興趣和強烈動機。由於課程內容緊密結合學生的切身健康，學生們對學習變得更加積極和投入。他們認識到口腔保健對整體健康的重要性，並且願意花時間和精力學習如何更好地保護自己的牙齒。

表 3-2-5 學生「口腔健康知識的理解」心得回饋

<p>「從齒保健、幸福從齒來」心得回饋單 404 產號 4 班名</p> <p>1. 小朋友，我們經過一系列「口腔保健」課程，從： <input checked="" type="checkbox"/> 認識牙齒種類、構造、功能 <input checked="" type="checkbox"/> 認識牙齒構造與牙齒疾病 <input checked="" type="checkbox"/> 護牙五法寶 <input checked="" type="checkbox"/> 牙菌斑現象 <input checked="" type="checkbox"/> 學習貝氏刷牙法 <input checked="" type="checkbox"/> 使用牙線 <input checked="" type="checkbox"/> 減糖護齒增健康 等課程，對於這些學習，請你寫下印象深刻的的部分。</p> <p>我在護牙五法寶的課中，我學到護牙的五法寶就是①牙刷②牙膏③牙線④含氟漱口水⑤窩溝封填。①牙刷的刷毛不可以太硬要45~60度角才刷得比較乾淨，不要用大人的牙刷。②要用1000ppm的牙膏③要用無氟牙膏④漱完含氟漱口水不可以吃東西喝水要等30分鐘以上⑤半年檢查一次窩溝封填(～12歲可以檢查)。</p> <p>2. 請敘述學習前和學習後，自己在口腔保健上有沒有什麼具體的改變?(以前……，現在……) <input checked="" type="checkbox"/> 認識牙齒種類、構造、功能 <input checked="" type="checkbox"/> 認識牙齒構造與牙齒疾病 <input checked="" type="checkbox"/> 護牙五法寶 <input checked="" type="checkbox"/> 牙菌斑現象 <input checked="" type="checkbox"/> 學習貝氏刷牙法 <input checked="" type="checkbox"/> 使用牙線 <input checked="" type="checkbox"/> 減糖護齒增健康</p> <p>以前的我，我不知道牙齒的種類、構造、功能但是我上了這堂課，我知道種類有三種①門牙②犬齒③小白齒、大白齒，構造法輪、牙根等……功能門牙切割、犬齒撕裂、臼齒磨碎，我現在已經之道牙齒的種類、構造、功能，我又學到了新的知識，我真開心!</p>	<p>「從齒保健、幸福從齒來」心得回饋單 404 產號 25 班名</p> <p>1. 小朋友，我們經過一系列「口腔保健」課程，從： <input checked="" type="checkbox"/> 認識牙齒種類、構造、功能 <input checked="" type="checkbox"/> 認識牙齒構造與牙齒疾病 <input checked="" type="checkbox"/> 護牙五法寶 <input checked="" type="checkbox"/> 牙菌斑現象 <input checked="" type="checkbox"/> 學習貝氏刷牙法 <input checked="" type="checkbox"/> 使用牙線 <input checked="" type="checkbox"/> 減糖護齒增健康 等課程，對於這些學習，請你寫下印象深刻的的部分。</p> <p>我印象最深刻的是第五次課老師教我們刷牙要牙刷、牙膏、漱口水、牙膏一定要用1000ppm以上的含氟牙膏，牙線盡量要握無斷牙線，牙刷刷頭中軟硬適中且牙刷的刷毛不要太硬，有3個月換一次(或生病後)這樣每個人的牙齒都要好好刷一刷!</p> <p>2. 請敘述學習前和學習後，自己在口腔保健上有沒有什麼具體的改變?(以前……，現在……) <input checked="" type="checkbox"/> 認識牙齒種類、構造、功能 <input checked="" type="checkbox"/> 認識牙齒構造與牙齒疾病 <input checked="" type="checkbox"/> 護牙五法寶 <input checked="" type="checkbox"/> 牙菌斑現象 <input checked="" type="checkbox"/> 學習貝氏刷牙法 <input checked="" type="checkbox"/> 使用牙線 <input checked="" type="checkbox"/> 減糖護齒增健康</p> <p>在上這堂課之前我不清楚牙齒的重要性，現在知道牙齒的重要性了，平常刷牙時我們都沒有注意到牙齒，結果都變成牙結石之後就有輕度牙周病、中度牙周病、重度牙周病，重複牙周病非常可怕，後果還可能蛀牙呢，這麼重要以後每天可要刷牙乾淨啊!</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(二) 口腔保健課程增加學生在實踐潔牙技巧方面的掌握程度與重視度

口腔保健知識為學生提供了堅實的理論基礎，使他們在實踐潔牙技巧時更加自信和準確。這樣的基礎知識不僅提升了學生對潔牙技能的接受度，也促使他們在日常生活中更願意實踐這些技能。

●原來牙線能從牙齒和牙縫穿進去。當我第一次成功時，我感到非常開心，並且充滿了自信。

(回 S2)

●塗牙菌斑顯示劑和牙線，經過老師的幫忙我才學會。雖然練習的時候很辛苦，但是最後得來的獎勵是別人永遠得不到，我以後一定要好好保持口腔整潔的。(回 S12)

●以前我不會使用牙線，只會用牙線棒清理。現在的我能夠馬上把食物殘渣清理乾淨，也可以把卡在牙齒的牙菌斑清除。(回 S9)

●牙刷要傾斜 45 度刷牙縫的地方，避免牙菌斑聚集每次刷兩個牙齒刷十分鐘，吃完飯後別忘了用牙線，牙線要一個手臂長，使用一公分斷了就換下一段。(回 S23)

●我以前以為刷一下就覺得乾淨了，但其實沒有乾淨，所以我現在會請媽媽幫忙計時，我也會看著鏡子仔細地刷每一顆牙。(回 S4)

●我的牙齒越來越乾淨，我也越來越自信，牙菌斑也開心的跟我說再見！(回 S16)

在實踐潔牙技巧方面，學生們的掌握程度和重視度都有明顯提升。這些潔牙技巧的學習需要時間練習和累積，通過不斷練習，學生們逐漸掌握了正確的技巧、重視清潔牙齒的時間與牙齒清潔度有相關、確保清潔牙齒的每一個部位沒有遺漏。通過掌握這些技巧，學生們感到自信和成就感，因為他們能夠有效地保護自己的牙齒，並看到努力帶來的積極效果。

表 3-2-6 學生「潔牙技巧掌握與重視」心得回饋

 「從齒保健，幸福從齒來」心得回饋單 404 產號 1. 姓名	 「從齒保健，幸福從齒來」心得回饋單 404 產號 2. 姓名	 「從齒保健，幸福從齒來」心得回饋單 404 產號 3. 姓名
<p>1. 小朋友，我們經過一系列「口腔保健」課程，從：</p> <p><input type="checkbox"/> 觀察牙齒種類、構造、功能 <input type="checkbox"/> 認識牙齒構造與牙齒疾病 <input type="checkbox"/> 義牙五法寶 <input type="checkbox"/> 牙菌斑現象 <input type="checkbox"/> 學習貝氏刷牙法 <input type="checkbox"/> 使用牙線 <input type="checkbox"/> 減糖護齒增健康</p> <p>等課程，對於這些學習，請你寫下印象深刻的的部分。</p> <p>我最印象深刻的部份就是使用牙線，就是第一次知道原來牙菌斑能從牙齒和牙縫穿進去，當時我不太有自信，當我第一次成功時，我感到非常開心，並且充滿了自信，而老師說的作法時，我也不會害怕，不懂，因此感到更開心了！</p> <p>2. 請敘學習前和學習後，自己在口腔保健上有沒有什麼具體的改變？(以前……，現在……)</p> <p><input type="checkbox"/> 觀察牙齒種類、構造、功能 <input type="checkbox"/> 認識牙齒構造與牙齒疾病 <input type="checkbox"/> 義牙五法寶 <input type="checkbox"/> 牙菌斑現象 <input type="checkbox"/> 學習貝氏刷牙法 <input type="checkbox"/> 使用牙線 <input type="checkbox"/> 減糖護齒增健康</p> <p>以前我都不會使用牙線，只會用牙線棒清理，而現在的我能夠馬上把食物殘渣清理乾淨，也可以把卡在牙齒的牙菌斑清除，拉個牙齒，這樣就更乾淨了，我在每次刷牙的時候，我會把牙齒的牙菌斑清除，從此我的牙齒變得很乾淨了，自從我學會了牙齒這樣，潔牙和功能後，我喜歡刷牙，並吃更多食物。</p> <p>以前我還不會使用牙線，只會用牙線棒清理，而現在的我能夠馬上把食物殘渣清理乾淨，也可以把卡在牙齒的牙菌斑清除，拉個牙齒，這樣就更乾淨了，我在每次刷牙的時候，我會把牙齒的牙菌斑清除，從此我的牙齒變得很乾淨了，自從我學會了牙齒這樣，潔牙和功能後，我喜歡刷牙，並吃更多食物。</p> <p>以前我還不會使用牙線，只會用牙線棒清理，而現在的我能夠馬上把食物殘渣清理乾淨，也可以把卡在牙齒的牙菌斑清除，拉個牙齒，這樣就更乾淨了，我在每次刷牙的時候，我會把牙齒的牙菌斑清除，從此我的牙齒變得很乾淨了，自從我學會了牙齒這樣，潔牙和功能後，我喜歡刷牙，並吃更多食物。</p>		

(三) 口腔保健課程影響健康飲食習慣建立

口腔保健的知識和習慣不僅有助於保持牙齒健康，還能促進整體身體健康。學生們了解到糖分對身體的危害，願意減少糖分零食和飲料的攝取，從而讓身體更健康。

- 少吃含糖的東西可以減少蛀牙的發生，還可以減少發育遲緩、肥胖、情緒不穩的危害，我覺得我之後還是少吃零食，偶爾吃就好了(回 S16)
- 各種零飲料都不健康，而且吃多了還會發生蛀牙、發育遲緩或長不高各種疾病，所以要少吃。(回 S15)
- 我都完完全全學會，我還會和家人、同學、朋友和老師分享。(回 S12)
- 以前覺得糖分可以一直「吃下」，但現在我發現糖如果太多，就會引發蛀牙、發育遲緩、肥胖……等疾病，做好口腔保健的話可以減少這些發生的情形。(回 S11)
- 我以前很愛喝飲料，因為您的教導才知道有這麼大的危害，所以現在幾乎沒喝了。(回 S20)

研究者發現學生們更願意在生活中實踐減糖習慣，這不僅對他們自身的口腔健康有積極影響，還激發了他們將所學的口腔保健資訊分享給周圍的人。學生們的積極行動甚至影響了家人，逐漸改變了個人及家庭的健康飲食習慣。

表 3-2-7 學生「健康飲食習慣」心得回饋

<p>「從齒保健•幸福從齒來」心得回饋單 404 產號_生_姓名_</p> <p>1. 小朋友，我們經過一系列「口腔保健」課程，從： □觀察牙齒種類、構造、功能。 □認識牙齒構造與牙齒疾病。 □護牙五法寶 □牙齒保健規範。 □學習貝氏刷牙法。 □使用牙線。 □減糖護齒增健康 等課程，對於這些學習，請你寫下印象深刻的部分。</p> <p>我在(減糖護齒增健康)中學到少吃含糖的東西可以減少蛀牙的發生，還可以減少發育遲緩、提高近視率、肥胖、長不高、情緒不穩、腸胃部發育遲緩的危害，我覺得我之後還是少吃零食，偶爾吃就好了。</p> <p>2. 請說明學習前和學習後，自己在口腔保健上有沒有什麼具體的改變?(以前……，現在……) □觀察牙齒種類、構造、功能。 □認識牙齒構造與牙齒疾病。 □護牙五法寶 □牙齒保健規範。 □學習貝氏刷牙法。 □使用牙線。 □減糖護齒增健康</p> <p>以前我不清楚最好的刷牙方法，現在上了言葉課之後我學會了正確刷牙的方法，讓我把牙齒刷的更乾淨，而且這讓我更健康，我的牙齒越來越乾淨，我也越來越自信，牙齒也開心的跟我說再見！</p>	<p>「從齒保健•幸福從齒來」心得回饋單 404 產號_生_姓名_</p> <p>1. 小朋友，我們經過一系列「口腔保健」課程，從： □觀察牙齒種類、構造、功能。 □認識牙齒構造與牙齒疾病。 □護牙五法寶 □牙齒保健規範。 □學習貝氏刷牙法。 □使用牙線。 □減糖護齒增健康 等課程，對於這些學習，請你寫下印象深刻的部分。</p> <p>我剛開始覺得牙齒只很多個凹凸不平的骨頭，並且牙齒還用牙刷刷，就可以把牙齒上的東西都掉到的牙齒，和舌頭的白斑擦乾淨，但我後來才矢口道，除了牙齒上的東西，就沒有其他可以把疾病的不痛的方法了。</p> <p>2. 請說明學習前和學習後，自己在口腔保健上有沒有什麼具體的改變?(以前……，現在……) □觀察牙齒種類、構造、功能。 □認識牙齒構造與牙齒疾病。 □護牙五法寶 □牙齒保健規範。 □學習貝氏刷牙法。 □使用牙線。 □減糖護齒增健康</p> <p>以前還沒有減糖護齒增健康的課，只覺得糖分可以一直吃了，但現在我發現糖如果太多，就會引發「蛀牙、發育遲緩、提高近視率、肥胖、長不高、情緒不穩、腸胃部發育遲緩」的疾病，做好口腔保健的話可以減少發生的情形。</p>	<p>「從齒保健•幸福從齒來」心得回饋單 404 產號_生_姓名_</p> <p>1. 小朋友，我們經過一系列「口腔保健」課程，從： □觀察牙齒種類、構造、功能。 □認識牙齒構造與牙齒疾病。 □護牙五法寶 □牙齒保健規範。 □學習貝氏刷牙法。 □使用牙線。 □減糖護齒增健康 等課程，對於這些學習，請你寫下印象深刻的部分。</p> <p>在開始的課程我覺得最難的是要教保齒，因為從課題「從齒保健」中的那個齒不是然他的嗎。我從第(+)個應該都是一樣的，但(+)個都一樣的，這課題很有趣，只是要寫到第(+)個太多了吧，所以可以選擇1行，但要寫到第(+)個，有成就感到第(+)個的第(+)個為止，因為第(+)個</p> <p>2. 請說明學習前和學習後，自己在口腔保健上有沒有什麼具體的改變?(以前……，現在……) □觀察牙齒種類、構造、功能。 □認識牙齒構造與牙齒疾病。 □護牙五法寶 □牙齒保健規範。 □學習貝氏刷牙法。 □使用牙線。 □減糖護齒增健康</p> <p>我以前很愛喝有無糖的飲料，因為您教導才知道有這麼大的危害，所以現在幾乎沒喝了，我會好好地刷牙，不要買這個食物或飲品，我會跟爸爸說的！我天天開心。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

第三節 家長調查與回饋

口腔保健課程除了學生的知能了解，家人的認知、行為與態度也是影響孩子口腔保健習慣持續的重要因素。因此，在課程前後進行家長問卷，以了解家長對口腔知識、行為、態度和習慣的掌握情況。這些問卷可以幫助研究者評估家長在孩子口腔保健中的角色，並識別出哪些方面需要進一步的支持和教育。

一、課程前後家長調查

1. 口腔保健認知

表 3-3-1 家長口腔保健認知表

口腔保健認知	前後測	非常不同意%	不同意%	普通%	同意%	非常同意%
您清楚牙齒的三項種類及功能。	前測			7	37	56
	後測				27	73
您清楚牙齒疾病的原因，如齲齒、牙菌斑、牙結石、牙齦炎、牙周病。	前測	3	7	14	41	35
	後測			12	38	50
您清楚孩子的牙齒顆數和齲齒狀況。	前測	4		24	55	17
	後測			15	50	35
您知道至少「五項」護牙潔齒減少蛀牙的工具或方法。	前測		7	17	52	24
	後測			19	35	46
您清楚牙膏含氟量 1000ppm 以上對牙齒有預防保健效果。	前測			10	24	66
	後測			8	23	69
您知道學校宣導的口腔衛生資訊及進行方式。	前測	10	3	21	38	28
	後測			4	54	42
您知道「貝氏刷牙法」將刷毛和牙齒呈現 45-60 度角來回刷牙齦和牙齒接縫處，可以有效將牙齒刷乾淨。	前測			10	55	35
	後測			4	58	38
您知道「捲式牙線」要放入牙縫中呈 C 字型才可以有效將牙縫清理乾淨。	前測	7	24	31	31	7
	後測		15	23	35	27

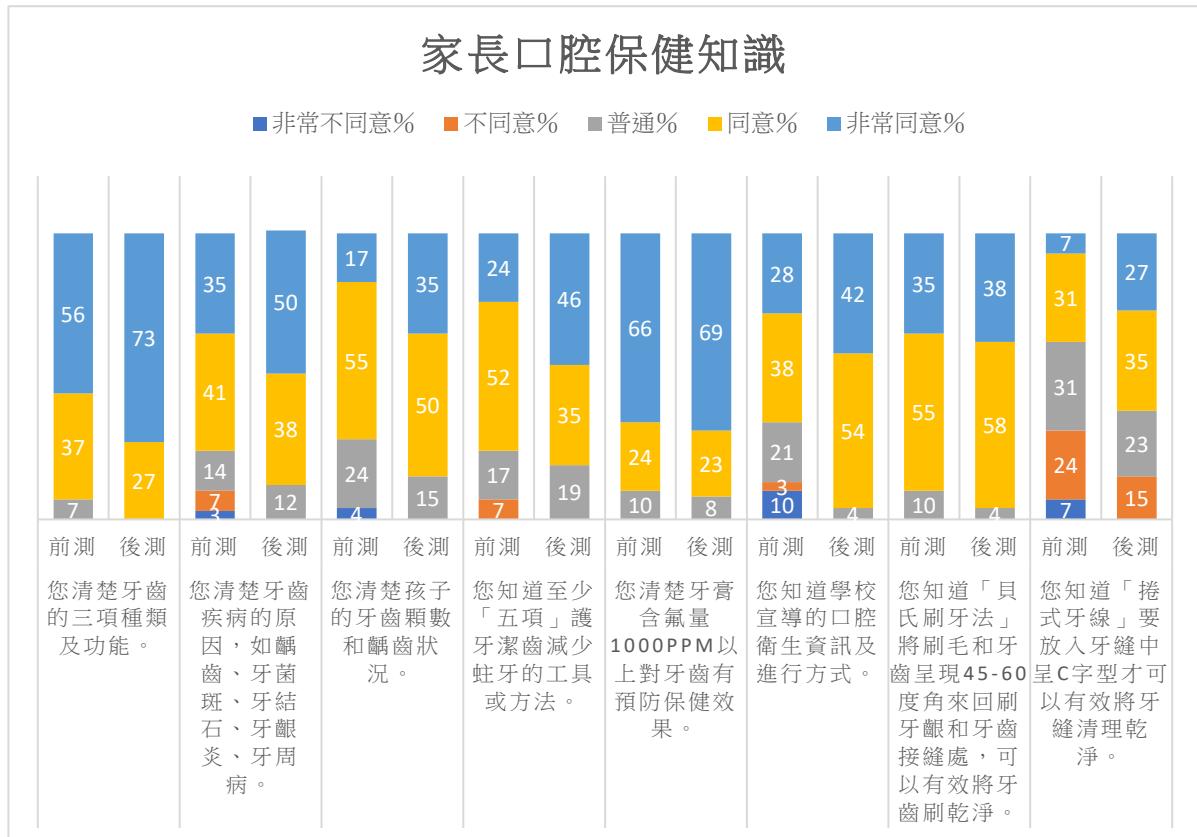


圖 3-3-1 家長口腔保健知識統計

這次調查分析主要反映了家長在口腔保健課程介入前後的認知變化。數據顯示，家長對於牙齒功能和疾病原因、孩子牙齒的情況以及護牙潔齒方法等方面的認知均有顯著提升。例如，對於牙齒的三項種類及功能的認知，前測僅有 56% 家長非常同意，後測非常同意的家長則提升至 73%。對於牙齒疾病的原因，前測有 3% 非常不同意及 7% 不同意的家長，在後測發現這些家長們能對牙齒疾病的原因有所理解。對於孩子的口腔狀況，前測還有 4% 家長不清楚，後測中發現這些家長大致能掌握孩子的口腔健康情況。在護牙潔齒方面，前測有 24% 家長非常清楚至少五項護牙潔齒的工具或方法，後測結果則提升至 46%。

對於牙膏含氟量 1000ppm 以上的預防保健效果的認知，非常同意的家長從 66% 提升至 69%。對於學校口腔衛生的相關宣導，前測顯示有 13% 的家長不太清楚，後測結果中家長對於學校的宣導有明顯提升至同意 54% 及非常同意 42%。在貝氏刷牙法的使用理解，前測結果同意與非常同意的家長有 55% 及 35%，後測結果也提升至 58% 及 38%。而牙線的使用知能從前測結果顯示非常同意有 7% 及同意有 31%，後測結果非常同意提升至 27% 及同意 35%。

這些數據表明，口腔保健課程的介入不僅提升了家長們的口腔保健知識，也影響家長對孩子口腔健康管理的了解和重視，這將有助於孩子們養成良好的口腔護理習慣。

2. 口腔保健行為

表 3-3-2 家長口腔保健行為表

口腔保健行為技能	前後測	非常不同意%	不同意%	普通%	同意%	非常同意%
您會叮嚀孩子三餐飯後及睡前都要刷牙。	前測			21	66	13
	後測			12	62	26
您會檢視孩子在家刷牙是否兩分鐘以上。	前測			21	59	20
	後測			15	42	43
您會檢查孩子做完潔牙工作後，有沒有將牙齒清理乾淨。	前測		4	35	36	25
	後測			27	42	31
您會定期檢視家人的潔牙用具，視情況做更換。	前測			4	41	55
	後測				42	58
您會使用「卷式牙線」清除牙齒隙縫食物殘渣。	前測	7	24	31	31	7
	後測		15	23	35	27
您會限制孩子喝飲料或吃零食的次數。	前測		3	35	38	24
	後測			19	46	35
吃完含糖領食飲料後，您會請孩子刷牙或漱口來清潔口腔。	前測			31	52	17
	後測			15	54	31

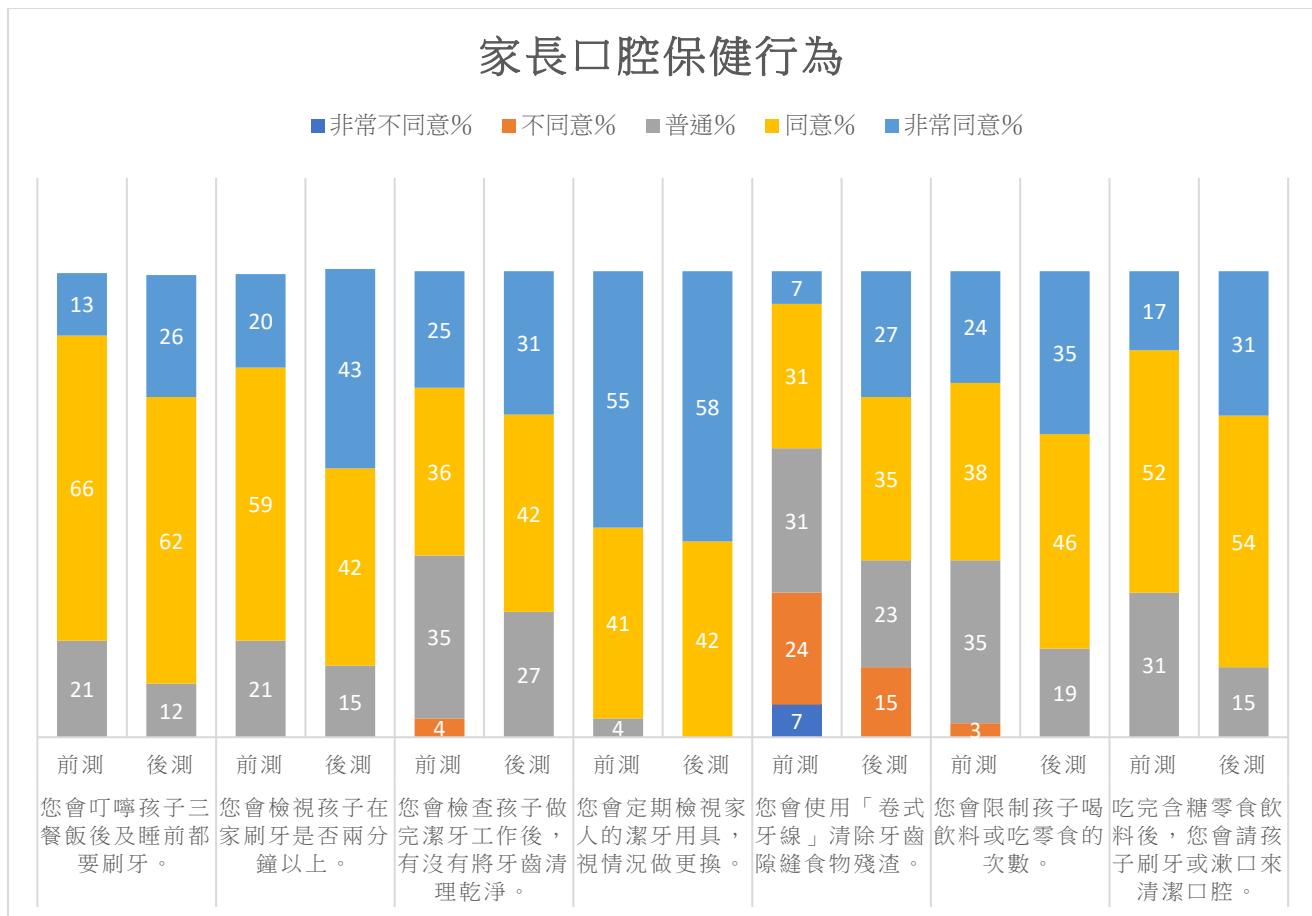


圖 3-3-2 家長口腔保健行為統計

這次調查分析顯示口腔保健課程的介入對家長的行為產生了顯著影響，以下就各項指標非常同意和同意相加的比率來看。例如：督促孩子飯後及睡前刷牙非常同意加上同意的比率由 79%上升至 88%。願意檢查孩子刷牙時間是否達到兩分鐘以上的家長從 79%上升至 85%。願意檢查孩子刷牙後效果的家長從 61%進步到 73%。家長們會定期檢視和更換家庭潔牙用具提升至 100%。家長使用卷式牙線來清理牙縫中的食物殘渣由 38%上升至 62%，會限制孩子喝飲料或吃零食次數的家長也由 62%提高至 81%，會加強孩子在吃完含糖零食後做口腔清潔的家長由 69%提高到 85%。

這些數據表明經過口腔保健課程的介入，家長們在行為上有了顯著的改變，對促進孩子們的口腔健康有積極效果。希望在今後，親子間能夠繼續強化這些良好習慣，讓家長和孩子們一同受益。

3. 口腔保健情意態度

表 3-3-3 口腔保健情意態度表

口腔保健情意態度	前後測	非常不同意%	不同意%	普通%	同意%	非常同意%
您在意孩子牙齒的健康程度。	前測			7	45	48
	後測			7	20	73
孩子會主動和您分享學校宣導的口腔相關資訊。	前測	7	7	28	41	17
	後測			8	31	61
在家中，孩子願意主動認真地進行潔牙工作。	前測		10	38	38	14
	後測			27	46	27
在家裡，您願意陪孩子一起刷牙、使用牙線。	前測			31	38	31
	後測			8	50	42
您願意主動帶孩子去牙醫診所。	前測		21	24	41	14
	後測			20	58	22
您願意主動帶孩子去牙科診所做窩溝封填，以減少白齒蛀牙產生。	前測				31	69
	後測				28	72
您願意讓孩子使用「捲式牙線」來清除牙縫中的食物殘渣。	前測		21	24	41	14
	後測			19	58	23
您願意盡量避免孩子攝取含糖飲料及零食。	前測		3	35	38	24
	後測			19	46	35

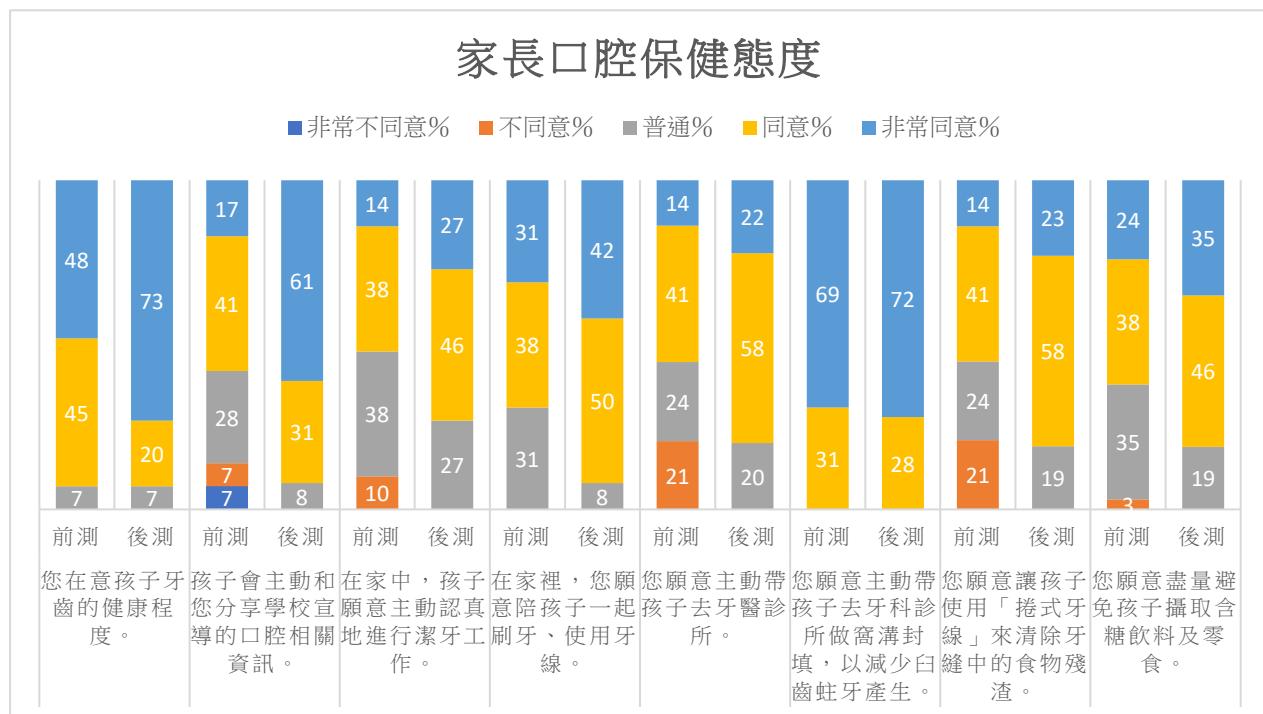


圖 3-3-3 家長口腔保健態度統計

這次調查對家長保健態度有明顯改變，家長對孩子牙齒健康程度非常同意的比率提高，從 48%提升至 73%。以非常同意和同意的比率總和來觀察，孩子主動分享口腔資訊由 58%上升至 92%。孩子在家主動認真潔牙由 52%進步到 73%。家長願意與孩子一起進行潔牙活動也由 69%提高至 92%。另外，家長們願意主動帶孩子就診的比率也由 55%進步至 80%。非常願意帶孩子去做窩溝封填的比率由 69%提升至 72%，非常同意和同意的比率總和有達 100%。此外，願意讓孩子使用捲式牙線的家長非常同意和同意的總和由 55%提高至 81%。在限制孩子飲用含糖飲料和吃零食的次數上也採取了更加積極的態度，從 62%上升至 81%。這些保健態度的改變顯示口腔課程對家長們的宣導是成功且有效的，不僅提高了他們對口腔維持健康的意願，也增強了他們在日常生活中落實這些知識的積極性。

二、家長回饋單

在活動結束後，許多家長分享了他們對口腔衛生保健課程及親子共學活動的回饋，這些回饋對研究者來說非常有價值。這些回饋不僅可以幫助改進未來的課程設計，也能更好地了解家長和孩子的需求和期望。

- 課程中以更多的操作加強小朋友對牙齒保護的概念。（回 P24）
- 課程非常實用，讓孩子從小養成良好及正確的刷牙習慣。（回 P15）
- 學校給予很好的口腔課程，使孩子與家長對此成長學習許多。（回 P25）
- 吸引學生，抽獎方式覺得超有「正增強」學習效果。（回 P12）
- 這幾次帶回來的學習單，孩子都很認真分享，代表孩子印象很深刻唷！（回 P20）
- 這是很棒的課程，家長告訴孩子牙齒健康的重要性，孩子並不以為然，但經由此課程，孩子卻學會認真刷牙，且還會主動告知老師傳達的知識內容，讓我們也上了一課。（回 P1）
- 讓小孩了解更多相關知識也補足家長遺漏教導的部分，小孩也更用心地在口腔保健上知道其重要性。（回 P13）
- 學校的口腔保健課程及宣導非常落實，讓孩子有非常完整的概念，非常棒！（回 P4）

家長對這次口腔衛生保健課程及親子共學活動給予高度評價。他們認為課程非常實用，透過增加操作環節，有助於加強小朋友對牙齒保護的概念，讓孩子從小養成良好及正確的刷牙習慣。學校提供的課程和宣導非常落實，家長與孩子從中學習了許多有關口腔保健的知識。活動還通過抽獎方式成功吸引學生及家長，增強了學習效果。孩子們回家後認真分享學習單內容，顯示出他們對課程內容的深刻印象。家長們表示，孩子通過課程學會認真刷牙，並會主動告知老師傳達的知識內容，這也彌補了家長在口腔保健教育上的不足。總體而言，家長對學校的口腔保健課程及親子共學活動感到滿意，認為這是一個非常難得的學習體驗。

第四章 結論與建議

本研究針對國小四年級學童設計的口腔衛生課程著眼於親子共學的模式，透過行動研究來觀察學生的學習成果以及課程對家長的影響。課程旨在幫助孩子養成正確且主動的潔牙習慣，同時促進親子良好的口腔保健行為。在研究過程中，透過綜合分析所蒐集的數據和觀察結果，深入探討課程的有效性及未來改進方向。而根據研究結果提出具體建議並提供相關參考資料，也為後續制定教育策略奠定基礎，有助於達成學校、學生、家庭全方位的健康教育目標。

第一節 結論

一、行動研究課程的實施可以提升學生口腔保健的知能並建立良好習慣

這項研究的主要目的是透過教學設計來培養學生正確的口腔保健知識，使他們能夠在日常生活中應用所學，從而建立良好的口腔衛生習慣，增進身體健康。根據這一目標，本課程的教學成效可以分為以下幾個方面來說明：

口腔保健課程在幫助學生建立正確的口腔保健知識方面有顯著效果。課程涵蓋了從了解牙齒的基本知識、牙病形成的原因，到在日常生活中實踐保健行為。學生們不僅能延長潔牙時間，以確保徹底清除牙菌斑，還能檢視並適時更換潔牙用具。此外，學生也開始嘗試使用牙線清潔牙縫，這些行為顯示出他們在正確的口腔保健知能和行為方面，已經逐漸內化成為日常習慣。

確保牙齒的健康，使用牙線與正確刷牙至關重要。在低年級的時候，學生雖然知道貝氏刷牙法，但實踐上並不徹底。到了中年級，我們在學生已有的口腔基礎知識上，進一步強調貝氏刷牙法的技巧，同時配合潔牙影片，讓學生能夠依照影片中的步驟進行操作，並對照鏡子檢視自己刷牙是否徹底。經過幾次練習後，學生不需要觀看影片，只需聽操作口訣便能正確完成刷牙。學習牙線的過程不容易，從手指繞線到可以放入口中來去自如的操作，從對著鏡子齦牙咧嘴到可以優雅張嘴，學習中的甘苦，認真操作的孩子最能明白。過程中，通過師生之間的互動，研究者發現孩子的口腔保健知識不斷提升，操作技能也逐漸熟練並能在日常生活中實踐。

了解潔牙行為的有效性，需要依賴牙菌斑顯示劑的幫助。剛開始時，學生發現刷牙後的牙菌斑指數高得驚人，這讓他們意識到平時的潔牙工作並不徹底。學生學會使用牙菌斑指示劑，觀察結果後配合正確的潔牙技巧來清除牙菌斑。透過這樣的親身體驗，學生才能真正認

識到口腔保健的重要性，並進一步改善自己的口腔衛生習慣。這種實際操作和親身體驗不僅強化了學生的口腔保健知識，還讓他們能夠更有效地將所學應用到日常生活中。這是促進良好口腔健康習慣的關鍵步驟。

二、親子共學增進全家對口腔保健的知識和重視，對家庭健康產生了正面影響

口腔保健課程的目的是讓孩子將學校所學的資訊帶回家中主動向家人說明，並通過親子間的互動來了解和改進雙方的口腔健康狀態。家長和孩子能夠共同學習口腔保健知識，這過程不僅促進了彼此的互動，家長能夠配合孩子一起實踐口腔保健，逐漸從不熟悉到能夠清楚了解這些知識。

家長和孩子一起學習和實踐口腔保健有助於形成良好的家庭氛圍，讓家長不僅提升了自身對口腔保健的重視，也使孩子在這個過程中受益。家長們開始內化所學的知識，並應用到自己的日常生活中，這樣的知識轉化不僅僅停留在口頭上，而是落實到實際行動中。

此外，家長通過與孩子一起學習和實踐口腔保健，也無形中提高了家中的其他成員對口腔保健的重視。例如，祖父母和兄弟姐妹可能會受到影響，開始注重自己的口腔健康，從而形成全家人共同關注口腔保健的良好習慣。

總結來說，行動研究通過親子共學的方式，不僅提升了家長和孩子的口腔保健知識，還促進了家庭成員之間的互動和配合，進一步提升了整個家庭對口腔保健的重視度。這種知識的內化和行為的實踐對於家庭健康有著長遠的影響。

三、提升家長口腔意識，從被動轉為主動，有助建立良好的兒童口腔保健環境

從課後問卷結果顯示，家長在口腔健康方面的認知、行為和態度均有所提升。

首先，在認知層面，家長對於正確的口腔護理方式、蛀牙形成的原因及預防方法有更深入的理解，能夠辨識影響兒童牙齒健康的關鍵因素。這種知識性的提升不僅強化了家長對口腔保健的重視，也促使他們採取更積極的行動。

在行為層面，家長開始主動執行適當的口腔護理措施，如確保孩子定期刷牙、使用含氟牙膏、限制高糖食物的攝取，並鼓勵孩子養成良好的口腔衛生習慣。此外，他們更願意定期安排孩子接受牙科檢查，以預防潛在的口腔問題，展現出對牙齒健康的責任感。

在態度層面，家長對口腔健康的重要性有更積極的認識，不再僅僅視其為日常習慣，而是將其視為影響孩子整體健康的關鍵因素。他們的態度從被動轉變為主動，不僅在家庭中推廣良好的口腔衛生觀念，也更願意接受相關的健康教育，並與學校或社區合作，共同營造有助於兒童口腔健康的環境。這樣的轉變顯示課程教學介入的成效，也加強了家長在促進兒童口腔健康方面的核心角色。

第二節 建議

一、口腔保健課程可以系統性地規劃並推展至全校學生實施

目前的口腔保健教學多集中於健康與體育領域，或依賴個別教師自行編寫教材，缺乏整體性的規劃與統整，因而在實施上成效有限。若能將各年級的口腔健康教育課程加以整合，並結合護理師的專業背景與教師的教學經驗，便能建構出一套有系統且具深度的教學架構。

透過這樣的整合與規劃，學生不僅能逐步建立正確的口腔保健知識，還能在潛移默化中養成良好的保健習慣與態度。系統性的課程設計不只是短期內改善學生的口腔健康，更能為他們未來的整體健康打下穩固基礎。

此外，將口腔保健課程全面推廣至全校學生，不僅能確保每位學童均獲得一致且高品質的健康教育，也能有效提升課程的專業度與實用性。透過教師與護理師的跨專業合作，課程內容將更為豐富具體，學生所獲得的知識也更貼近日常生活的實際需求。

在這樣的教育環境下，學生將不僅僅學到理論知識，還能夠在日常生活中實踐，最終達到全面提升整體口腔健康的長遠目標。這不僅僅是對學生口腔健康的短期改善，更是一種長期的健康投資，為他們的未來健康提供重要保障。

二、課程內容規劃可以運用在學童其他相關健康議題

根據本研究的成果，所設計的口腔保健策略不僅顯著提升了學生的潔牙效果和口腔保健行為，還增強了家長在口腔保健方面的素養和重視程度。這些策略在實施過程中，不僅幫助學生養成了良好的口腔衛生習慣，也促使家長對口腔健康更加關注，形成了全家人共同維護口腔健康的氛圍。

此外，這些策略未來還可以拓展應用到其他健康促進議題上。例如，在視力保健方面，學校可以設計相關課程，讓學生了解如何保護眼睛、減少電子屏幕使用時間以及正確的用眼習慣；在健康體位方面，可以強調均衡飲食和適量運動的重要性，幫助學生建立健康的生活方式；在反菸拒檳和正確用藥方面，可以通過教育讓學生了解煙草和檳榔的危害，並教導他們如何正確使用藥物，避免濫用和錯用；在性教育方面，則可以提供全面的性健康知識，幫助學生正確認識性行為及其相關的風險和責任。

通過這些多方面的健康促進策略，不僅能提升學生和家長的健康素養，還能在日常生活中實踐，最終達到全面提升整體健康水平的目標。

三、學校提供充足資源可以協助家長與學童建立良好家庭健康環境

學校在健康教育中扮演著關鍵角色，不僅協助學生建立良好習慣，也支持家長營造健康的家庭環境。在口腔保健方面，學校如可提供清晰且充足的資源，與家長密切合作，讓家長更能有效地指導孩子的潔牙習慣。

透過親子互動學習，家長能夠獲得實用的知識與技巧，幫助孩子培養正確的刷牙方式，並建立長期維持口腔健康的觀念。親子共同參與實踐，不僅能夠提升家庭整體的健康素養，也促進親子間的互動與溝通，使護牙行為成為一種家庭習慣。當學校、家長與孩子形成良好的合作模式，便能夠共同打造健康的生活環境，確保孩子從小培養正確的口腔保健觀念，並將這些習慣延續至成年後。

參考文獻

壹、中文部分

牙醫師公會全國聯合會(2021)。督導式潔牙。取自

https://www.cda.org.tw/cda/multimedia_detail.jsp?mdid=53

李睿仁、王靜敏、施文字(2019)。1,000ppm 含氟牙膏在兒童齲齒中的預防角色。臨床醫學月刊，83(5)，337-340。

李佳穎、李淑芬、游小蟬、鄭淑燕、吳佩玲、陳穎珮(112)口腔保健課程之成效探究以舊社國小四年級學童為例

貳、西文部分

Chen, L., Wu, W., Zhang, N., Bak, K. H., Zhang, Y., & Fu, Y. (2018) Food Research International : Sugar reduction in beverages: Current trends and new perspectives from sensory and health viewpoints, 162 (Pt B): 112076

Dentistey,A.A.o.P.(2013a).Guideline on caries-risk assessment and management for infants,children, and adolescents.Pediatric dentistry,35(5),E157-E164.

Dentistey,A.A.o.P.(2013b).Guideline on fluoride therapy. Pediatric dentistry,35(5),E165-E168.

Eungyung Lee、Seunghoon Kim(2021) Microbiome of Saliva and Plaque in Children According to Age and Dental Caries Experience. Diagnostics.1324

Ryan Richard Ruff、Deepak Saxena、Richard Niederman(2020) School-based caries prevention and longitudinal trends in untreated decay: an updated analysis with Markov chains

Shrikanth Muralidharan、Arunkumar Acharya、Pramila Mallaiah、Shanthi Margabandhu 和 Sakharam Garale(2019) Journal of Indian Association of Public Health Dentistry : Efficacy of Dental Floss as an Adjunct to Toothbrushing in Dental Plaque and Gingivitis: An Open-Labeled Clinical Nonexperimental Study, 279-282

Wilson, S.(2022) International Journal of Community Medicine and Public Health : The impact of parental oral health behaviors on the oral health of children.

附錄

附錄一 牙菌斑控制紀錄表

附錄一 牙菌斑控制紀錄表 Plaque Control Record

班級		座號		姓名		性別	
----	--	----	--	----	--	----	--

前測

醫師姓名	執行日期														Plaque Score (牙菌斑指數) = %														
Buccal																													
Tooth	18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28													
Palatal																													
Linqual																													
Tooth	48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38													
Buccal																													

後測

醫師姓名	執行日期														Plaque Score (牙菌斑指數) = %														
Buccal																													
Tooth	18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28													
Palatal																													
Linqual																													
Tooth	48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38													
Buccal																													

附錄二 家長口腔保健課程前後調查表

「從齒保健康」問卷調查(課程初)

親愛的家長您好：

感謝您撥空填寫這一份問卷，本問卷的目的是要探討「從齒保健康課程」對於學童、家長在口腔牙齒上的了解與改變。您在問卷中所提供的資訊，僅用於「113學年度北門國小健康促進口腔衛生行動研究」學術之用，不會洩漏個資，敬請安心填寫。您的意見對我們非常重要，衷心期盼您依自己真實的感受填答。於確認所填答問卷無漏答之後，為了感謝您的協助，我們將致贈一盒牙線以表謝意，感謝您的幫助！

敬祝 闔家平安

健康授課教師 張瓈月

敬上

基本資料	填答
1. 請問孩子班上的座號	() 號
2. 請問您的性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
3. 請問您的教育程度？	<input type="checkbox"/> 國小(含以下) <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 研究所
4. 請問您的年齡？	<input type="checkbox"/> 30 歲以下 <input type="checkbox"/> 31-40 歲 <input type="checkbox"/> 41-50 歲 <input type="checkbox"/> 60 歲以上
5. 請問您的職業？	<input type="checkbox"/> 資訊業 <input type="checkbox"/> 軍公教 <input type="checkbox"/> 服務業 <input type="checkbox"/> 金融保險 <input type="checkbox"/> 醫務人員 <input type="checkbox"/> 家管 <input type="checkbox"/> 其他 _____

接下來請翻到背面填答問卷

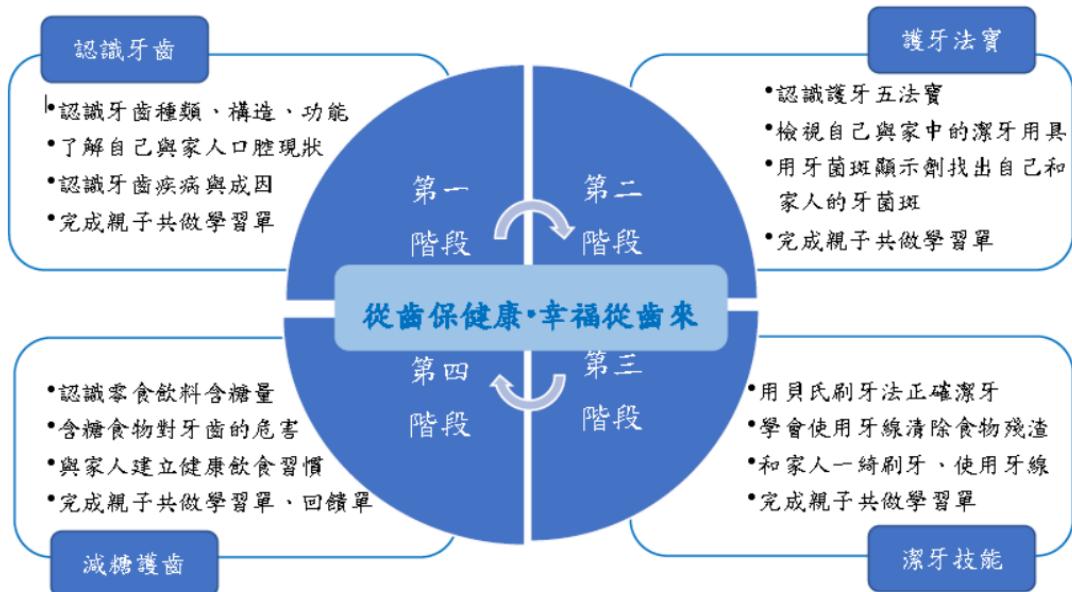
分類	題目	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
口腔保健知識	1. 您清楚牙齒的三項種類及功能。	<input type="checkbox"/>				
	2. 您清楚牙齒疾病的原因，如齲齒、牙菌斑、牙結石、牙齦炎、牙周病。	<input type="checkbox"/>				
	3. 您清楚孩子的牙齒顆數和齲齒狀況。	<input type="checkbox"/>				
	4. 您知道至少「五項」護牙潔齒減少蛀牙的工具或方法。	<input type="checkbox"/>				
	5. 您清楚牙膏含氟量 1000ppm 以上對牙齒有預防保健效果。	<input type="checkbox"/>				
	6. 您知道學校宣導的口腔衛生資訊及進行方式。	<input type="checkbox"/>				
	7. 您知道「貝氏刷牙法」將刷毛和牙齒呈現 45-60 度角來回刷牙齦和牙齒接縫處，可以有效將牙齒刷乾淨。	<input type="checkbox"/>				
	8. 您知道「捲式牙線」要放入牙縫中呈 C 字型才可以有效將牙縫清理乾淨。	<input type="checkbox"/>				
口腔保健行為	1. 您會叮嚀孩子三餐飯後及睡前都要刷牙。	<input type="checkbox"/>				
	2. 您會檢視孩子在家刷牙是否兩分鐘以上。	<input type="checkbox"/>				
	3. 您會檢查孩子做完潔牙工作後，有沒有將牙齒清理乾淨。	<input type="checkbox"/>				
	4. 您會定期檢視家人的潔牙用具，視情況做更換。	<input type="checkbox"/>				
	5. 您會使用「捲式牙線」清除牙齒隙縫食物殘渣。	<input type="checkbox"/>				
	6. 您會限制孩子喝飲料或吃零食的次數。	<input type="checkbox"/>				
	7. 吃完含糖領食飲料後，您會請孩子刷牙或漱口來清潔口腔。	<input type="checkbox"/>				
口腔保健態度	1. 您在意孩子牙齒的健康程度。	<input type="checkbox"/>				
	2. 孩子會主動和您分享學校宣導的口腔相關資訊。	<input type="checkbox"/>				
	3. 在家中，孩子願意主動認真地進行潔牙工作。	<input type="checkbox"/>				
	4. 在家裡，您願意陪孩子一起刷牙、使用牙線。	<input type="checkbox"/>				
	5. 您願意主動帶孩子去牙醫診所。	<input type="checkbox"/>				
	6. 您願意主動帶孩子去牙科診所做窩溝封填，以減少白齒蛀牙產生。	<input type="checkbox"/>				
	7. 您願意讓孩子使用「捲式牙線」來清除牙縫中的食物殘渣。	<input type="checkbox"/>				
	8. 您願意盡量避免孩子攝取含糖飲料及零食。	<input type="checkbox"/>				

附錄三：口腔保健課程—從齒保健康幸福從齒來

教學主題	從齒保健康・幸福從齒來		
領域/科目	健康與體育/健康教育	設計者	張瓈月
教學對象	國小四年級學童	教學時間	共 10 節，400 分鐘
設計理念	<p>近年來，因為生活物質水平的提高，食物種類多元且精緻，人們的飲食習慣越趨複雜。國小學童面對多樣化的食物隨手可得，在餐後潔牙是預防齲齒的重要作為。</p> <p>學生在低年級有換牙及口腔檢查的經驗，因此四年級的課程著重以下四個重點：首先，帶領孩子了解「牙齒構造功能」及「牙病成因」。接著，透過「護牙五法寶」課程讓學童檢視在校及家中的潔牙工具是否符合標準、定期更換。然後，找出隱藏的「牙菌斑」，再來增加潔牙技能，學童能學會「貝氏刷牙法」及「正確使用牙線」接潔牙齒。最後，透過「飲食減糖」的行為，培養正確飲食習。每個課程重點皆有親子共學任務，從孩童自身做起，影響家人一同參與，進一步建立「學校-家庭-社區」網絡，將健康的口腔觀念與行為拓展至社區，讓人人都能「健康幸福，從齒開始」。</p>		
設計依據			
學習重點	學習表現	領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
	學習內		1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 Da-II-1 良好的衛生習慣。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。

	容	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。		
課程階段	課程概要			
第一階段 認識牙齒	牙齒排排站—種類與功能		第二階段 護牙工具	護牙五法寶—牙刷、牙膏、牙線、漱口水、窩溝封填
	牙齒構造與牙病大解密			隱藏殺手—牙菌斑現蹤
第三階段 潔牙技能	潔牙利器—貝氏刷牙法		第四階段 減糖護牙	減糖護齒增健康
	潔牙利器—正確使用牙線			護牙保健總回顧

◎教學設計架構：



◎四年級口腔保健課程教學活動流程：

階段	教學活動及實施方式
第一階段	<p>《牙齒排排站—牙齒種類與功能》</p> <p>準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教學者準備潔牙大書、牙齒模型、牙齒位置圖、親子共學學習單 2. 學生準備一人一個鏡子 <p>一、引起動機</p>

<p>教師提問覺得自己的牙齒健康嗎？沒有看過掉下來的牙齒？與沒掉下來的牙齒有何不同？</p>
<p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 介紹乳牙和恆齒 <p>播放影片【為什麼小朋友會換牙 2' 00"】</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5EAQx0z7MpA</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 認識牙齒的種類和功能：門齒、犬齒、臼齒(含智齒)。
<p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧牙齒種類與功能 2. 完成親子共學單 <p>調查家人牙齒顆數，與家人分享牙齒種類與功能。</p>

<p>《牙齒構造與牙病大解密》</p> <p>準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備電腦、牙齒圖片、模型、動畫【牙齒的無形殺手】、【牙周病】影片。 2. 學生準備鏡子。 <p>一、引起動機：教學者提問上次課堂重點。</p> <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生說說自己或家人因為什麼牙齒疾病而就醫？ 2. 教學者提出常見的牙齒疾病：齲齒、牙菌斑、牙結石、牙齦炎、牙周病等。 3. 說明齲齒(蛀牙)的形成原因：細菌、時間、食物、宿主(牙齒)。 <p>食物+細菌=酸 酸+牙齒=齲齒</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 牙齒的構造：解釋牙齒構造、名稱和功能。 <p>圖片來源：https://www.premier-dent.blog/2022/10/07/vital-pulp/</p> <p>牙齒的構造分為：</p> <ol style="list-style-type: none"> ①第一層(最外層)：琺瑯質(牙釉質)。 ②第二層：象牙質(牙本質)。 ③第三層(最內層)：牙髓腔(神經血管組織)。 <p>5. 牙菌斑：</p> <ol style="list-style-type: none"> ①許多微小細菌叢在牙齒上聚集形成的薄膜，主要黏附在牙齒表面，也就是牙垢。 	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>②牙菌斑的形成：</p> <p>口腔中的細菌會附著在牙齒表面並開始增殖，經過大約兩天的積累，這些細菌逐漸聚集成牙菌斑。</p> <p>6. 牙結石：</p> <p>①是種堅硬的物質堆積，礦物質長時間接觸牙菌斑，牙齒表面就會形成牙結石。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  </div> <p>圖片來源：</p> <p>https://pinmed.co/blog/elementor-13693</p> <p>https://podental.org/caculus/</p> <p>②播放影片：【牙齒的無形殺手】</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=xFSXM46cUQw</p> <p>7. 牙周病：</p> <p>①牙齒周圍組織受到細菌感染及破壞的疾病。</p> <p>圖片來源：新北市政府衛生局</p> <p>②牙周病影片：【牙周病的認識與預防】</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=VeXm1CwzMxw</p> <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 潔牙不徹底會有牙菌斑，也會引起後續各項牙齒疾病。平常更要留意口腔衛生習慣，才能讓牙齒保健康。 完成親子互動學習單。
第二階段	<p>《護牙五法寶》</p> <p>準備活動</p> <p>1. 教師準備：牙刷、各品牌含氟牙膏(1000PPM)、牙線(有蠟、無蠟、棒式)、含氟漱口水、牙齒模型、牙齒圖片、督導式潔牙海報</p> <p>2. 學生準備：自己的潔牙用具。</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 教學者提問：有沒有發現教室裡的「督導式潔牙海報」貼在哪裡？餐後潔牙要準備什麼潔牙用具？</p> <p>二、發展活動</p>

	<p>請學生拿出自己的潔牙用具檢視一下清潔程度，是否有髒汙。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 牙刷：小朋友使用軟毛牙刷，並搭配口腔大小選擇適合的牙刷尺寸。 2. 含氟牙膏：有助口腔健康的牙膏含氟量至少為 1000PPM-1500PPM 及對牙齒的保護功能。教導學生尋找自己的牙膏上是否有顯示符合含氟量 1000PPM 標準。 3. ①牙線：牙線分為棒式及卷線型牙線(有蠟牙線及無蠟牙線)。卷線型牙線效果較佳。 ②分析有蠟及無蠟牙線的區別：滑順度與清潔度。 2. 含氟漱口水：一般漱口水主要功能為清潔牙齒、幫助清除牙菌斑、預防口腔異味與保持口腔潔淨。在刷牙後每次漱口至少 1 分鐘。 3. 窩溝封填：指在白齒牙面窩溝還沒有被蛀蝕之前，使用窩溝封劑填滿可以防止齲齒。窩溝封填作為第一顆大白齒。 <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 總結護牙五項法寶功能。
	<p>《隱藏殺手—牙菌斑現蹤》</p> <p>準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備：牙齒模型、牙菌斑顯示劑 2. 學生準備鏡子 <p>一、引起動機</p> <p>複習齲齒四要素、牙齒疾病過程。</p> <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習牙菌斑是什麼物質、如何形成。 2. 牙菌斑顯示劑： ①介紹牙菌斑顯示劑。 ②播放【如何塗牙菌斑顯示劑】https://www.youtube.com/watch?v=0INBtBMJx8g 3. 實際動手做：學生對著鏡子試塗牙菌斑顯示劑，尋找自己的牙菌斑，並完成牙菌斑記錄學習單。 ◎另擇時間請校牙醫進校，於小朋友午餐潔牙後以牙菌斑顯示劑做檢查。 <p>三、統整活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生回顧自己找出的牙菌斑，發現刷完牙還是有牙菌斑殘留，這是日後刷牙要加強之處。 2. 學生回家使用牙菌斑顯示劑幫家人檢查並記錄親子學習單。

《潔牙利器 1—貝氏刷牙法》

準備活動

1. 教師：牙刷、牙模、貝氏刷牙法影片、親子共學單
2. 潔牙用具、鏡子

一、引起動機：

詢問學生餐後的刷牙方式？自己是如何刷牙的？

二、發展活動

1. 複習刷牙時要刷夾側面、咬合面、舌側面
2. 講解貝氏刷牙法的動作要領，學生跟著護理師阿姨一起做。
 - (1)手握牙刷，拇指前伸，比「一級棒姿勢」。
 - (2)將刷毛對準牙齒與牙齦接縫處，刷毛與牙齒呈 45~60 度角，刷上排牙齒刷毛朝下，刷下排牙齒刷毛朝上。
 - (3)牙刷做短距離水平運動，兩顆牙兩顆牙刷，前後約來回十次。刷牙至少 2 分鐘。
 - (4)刷牙順序：
 - 先刷上排：右頰側面-左頰側面-左咬合面-左舌側面-右舌側面-右咬合面。
 - 再刷下排：順序如上。

三、統整活動

1. 教師播放【嘉義市貝氏刷牙 3D 動畫教學】

<https://www.youtube.com/watch?v=Xc-85WX32b0>

學生拿出鏡子，跟著影片一起潔牙。

2. 完成親子互動學習單。

《潔牙利器 2—正確使用牙線》

準備活動

1. 教師：準備牙線、牙齒模型、衛教影片、學習單
2. 學生：準備鏡子、衛生紙

一、引起動機

1. 檢視上次的回家作業，發現無論小孩或大人，刷牙不乾淨都會殘留牙菌斑。

二、發展活動

1. 播放【牙線的使用方法】【牙線教學】影片

<https://www.youtube.com/watch?v=4myEh90a3Hc>

<https://www.youtube.com/watch?v=fykUuvpL58U>

	<p>2. 教學者使用牙齒模型說明並示範牙線的正確用法及手勢。</p> <p>①拉出牙線約一個手臂長。</p> <p>②牙線兩端分別纏繞中指 2-3 圈</p> <p>③中指無名指小指壓緊牙線。</p> <p>④拇指碰觸與牙線平行。</p> <p>⑤兩指保持 1 公分</p> <p>⑥食指在內拇指在外</p> <p>⑦牙線呈現 C 字型上下移動刮一刮</p> <p>3. 左手纏繞用過的牙線，右手鬆放乾淨牙線。</p> <p>4. 依序清潔上排牙齒：左、前、右。接著完成下排牙齒清潔。</p> <p>5. 學生參照學習單【牙線步驟圖】來操作。</p> <p>三、統整活動</p> <p>1. 教學者巡視學生練習狀況，總結指導或修正不熟練及動作錯誤的之處。</p> <p>2. 親子共學單：回家和親人共做使用牙線並完成記錄。</p>												
第四階段	<p>《減糖增健康》</p> <p>準備活動</p> <p>1. 教師：不同的零食、飲料、親子共學單</p> <p>2. 攜帶一瓶飲料及一包零食</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 播放【飲料與零食口腔造成的負擔】https://reurl.cc/YV3L6D 與【酸性飲料流失鈣，喝出一口爛牙】 https://www.youtube.com/watch?v=sJDp2DpNoII</p> <p>2. 提問：從影片中發現吃甜食會對口腔造成什麼影響？</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 播放【含糖飲料的秘密】，說明糖分對人身體的影響 https://reurl.cc/VNWry5</p> <p>2. 含糖飲料的壞處 https://reurl.cc/xLp71L</p> <p>3. 引用董氏基金會的資料說明飲料建議：</p> <table border="1" data-bbox="262 1702 1098 1927"> <thead> <tr> <th>燈號</th> <th>飲品含糖量</th> <th>建議每週飲用頻率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>紅燈</td> <td>每瓶糖量 > 25 公克</td> <td>建議每週飲用不超過 1 次</td> </tr> <tr> <td>黃燈</td> <td>每瓶糖量 1~25 公克</td> <td>建議每週飲用不超過 3 次</td> </tr> <tr> <td>綠燈</td> <td>每瓶糖量 0 公克</td> <td>酌量飲用</td> </tr> </tbody> </table> <p>註：董氏基金會編製</p>	燈號	飲品含糖量	建議每週飲用頻率	紅燈	每瓶糖量 > 25 公克	建議每週飲用不超過 1 次	黃燈	每瓶糖量 1~25 公克	建議每週飲用不超過 3 次	綠燈	每瓶糖量 0 公克	酌量飲用
燈號	飲品含糖量	建議每週飲用頻率											
紅燈	每瓶糖量 > 25 公克	建議每週飲用不超過 1 次											
黃燈	每瓶糖量 1~25 公克	建議每週飲用不超過 3 次											
綠燈	每瓶糖量 0 公克	酌量飲用											

燈號	舉例
紅燈	乳酸飲料、碳酸飲料、咖啡、茶、手搖飲……。
黃燈	調味乳、果汁、運動飲料等額外加糖的飲料。
綠燈	白開水、鮮奶、現榨果汁等無額外添加糖的飲料。

4. 引導學生找出零食和飲料的成分，檢視營養標示一瓶飲料或一包零食會吃進多少糖分，並記錄在學習單上。(1 顆方糖=5g 糖)，小瓶養樂多含有 10g，約 2 顆方糖。

5. 介紹攝取太多糖分對身體的危害：蛀牙、肥胖、發展遲緩、情緒不穩、長不高、腦部發育遲緩。

三、統整活動

1. 歸納：正確的潔牙方式及減少糖分攝取，才能鞏固好牙齒口腔及身體的健康。

2. 完成親子學習單，記錄一周減糖行為。

《口腔保健總回顧》

準備活動

1. 教師：牙齒保健總回顧學習單

2. 學生：鉛筆盒

一、引起動機

1. 播放【建立口腔好習慣】<https://reurl.cc/v0Lrne>

2. 說明：落實減糖及正確潔牙可以維持好牙齒及身體健康。

二、發展活動

1. 發回之前課程的學習單請學生檢視。

2. 請學生回顧每堂課的學習重點：

(1)認識牙齒種類及功能

(2)了解牙齒構造及牙病產生的成因、過程及結果

(3)知道潔牙五法寶，能選用合適的潔牙用具及方式。

(4)明白牙菌斑的生成，及將來可能衍生出的牙病，面對鏡子能找到牙菌斑。

(5)能掌握使用牙線的要領及動作，完成牙齒清潔。

(6)貝氏刷牙法的正確方法，刷牙順序。

(7)認識含糖飲料及食物對口腔和身體的影響，和家人一起約定健康的飲食習慣。

3. 學生完成牙齒保健課程回饋單。

三、統整活動

1. 經由一系列的課程中認識牙齒的基本構造、功能，也明白防護牙齒的法寶，並學習使用牙線和貝氏刷牙法正確潔牙，將來還要留意含糖食物的攝取，就可以擁有一口好牙，達到 8020 八十歲還有 20 顆健康恆牙的目標。

2. 完成親子共學單：與家人完成課程回饋單。

附錄四：親子互動學習單

1 「從齒保健康，幸福從齒來」—牙齒排排站

404 座號 _____ 姓名 _____

1. 請小朋友對著鏡子檢查自己的口腔，在門牙的地方塗紅色，犬齒的部位塗黃色，臼齒塗上藍色。鉗牙塗上黑色，沒有齒頭的牙齒打×。

2. 我總共有()顆牙齒，()顆鉗牙。

3. 從牙齒的形狀及功能來看，我知道：

- ▼ 門齒：形狀()，用來()食物
- ▼ 犬齒：形狀()，用來()食物
- 白齒：形狀像石磨，用來()食物

4. 回家後請幫一位家人(大人)檢查牙齒，按照第1題的顏色來塗色，並註明以下牙齒種類。我幫忙檢查()位家人(家人稱謂)的牙齒，這位家人總共有()顆牙齒。

() () () () () () () ()

家長簽名：_____

親子學習站
認識牙齒

• 小朋友為什麼會換牙？

乳牙：出生6個月~3歲，20顆。
恆齒：6歲~12歲，成人28~32顆。

• 牙齒種類(以上顎說明)

- 門齒：4顆，正門牙2顆+側門牙2顆。
- 犬齒：2顆，長在門牙旁邊左右各1顆。
- 臼齒：完整左右各5顆，
一邊小白齒2顆+大臼齒3顆，
最後一顆大臼齒為智齒。

上排牙齒

2 「從齒保健康，幸福從齒來」—牙齒構造及牙病大解密

404 座號 _____ 姓名 _____

1. 請觀察下列牙齒依序填上牙齒的構造。

() () () () () ()

2. 請圈出**龋齒**形成的四要素：年齡、時間、性別、牙齒、食物、細菌。

3. 請完成**龋齒**的形成過程：

	健康牙齒型態	輕度蛀牙期	中度蛀牙期	深度蛀牙期
	第一層()受到侵蝕。	琺瑯質侵蝕後侵入第二層()內的神經。	蛀到第三層()	
	沒有神經末梢分佈，()酸痛感。	有神經末梢分佈，()酸痛感。	對()敏感，產生自發性()。	

4. 牙齒疾病的形成。

			牙周病	牙周病	牙周病
①清潔不佳	①牙菌斑鈣化	①齲齒刷牙	①刷牙	①刷牙流血	①刷牙流血
②食物殘渣	②牙菌斑+唾液細菌構成	②牙齦輕微	②牙齦	②牙齦	②牙齦
唾液細菌構成			③牙齦	③牙齦	③牙齦嚴重
			④牙齒		牙齒

親子學習站

◎以下請家長閱讀完孩子的學習單後做勾選(單選題)：

- 透過孩子的學習，我能清楚知道牙齒的構造。
非常同意 同意 尚可 不同意 非常不同意
- 我可以清楚知道**蛀牙**到哪個層次牙齒會有酸痛、對冷熱敏感的感覺。
非常同意 同意 尚可 不同意 非常不同意
- 我可以明白**龋齒**形成的四要素。
非常同意 同意 尚可 不同意 非常不同意
- 我知道「**牙菌斑**」造成的原因。
非常同意 同意 尚可 不同意 非常不同意
- 我清楚「**牙結石**」造成的原因。
非常同意 同意 尚可 不同意 非常不同意
- 我知道「**牙齦炎**」造成的牙齒狀況。
非常同意 同意 尚可 不同意 非常不同意
- 我明白「**牙周病**」形成的原因及不同程度表現出來的口腔狀況。
非常同意 同意 尚可 不同意 非常不同意

家長簽名：_____

55

3 「從齒保健，幸福從齒來」—護牙五法寶

404 座號 姓名 _____

1. 請小朋友檢視自己在學校的潔牙用具及過程，符合的在空格中打√。

項目	是	否
①牙刷刷毛乾淨		
②刷毛軟硬適合		
③使用含氟量 1000ppm 以上的牙膏		
④有兩個潔牙漱口杯		
⑤每次刷牙至少 2 分鐘		
⑥周二固定使用含氟漱口水 1 分鐘		
⑦餐後使用牙線		
⑧有做過窩溝封填		

2. 含氟漱口水動作口訣：_____

3. 多久需要更換一次牙刷：□一個星期一次 □三個月一次 □半年一次 □一年一次

【親子共學】回家後，請和家人一起檢查家裡的潔牙用具及過程，符合的在空格中打√。

項目/對象	自己	_____	_____
①牙刷刷毛乾淨			
②定期更換牙刷			
③使用 1000ppm 以上的牙膏			
④三餐飯後或睡前會刷牙			
⑤每次刷牙至少 2 分鐘			
⑥每周至少使用一次含氟漱口水 1 分鐘			
⑦餐後使用牙線			
⑧每半年定期看牙醫			

◎以下問題請家長填答：

(1) 自己在家裡使用牙線的習慣：
沒有使用 偶爾使用 經常使用 每天使用

(2) 使用的牙線以什麼種類居多：
沒有使用 牙線棒 牙線(有蠟或無蠟) 牙間刷 其他 _____

(3) 承上題，使用這類型牙線的原因：(可複選)
沒有使用 方便使用 考慮價格 方便攜帶 清潔的較乾淨 其他 _____

(4) 您覺得牙齒保健的重要性：
非常不重要 不重要 普通 重要 非常重要

(5) 您是否願意配合孩子課程多了解口腔保健資訊：
非常不願意 不願意 普通 願意 非常願意

家長簽名：_____

親子學習站 護牙五法寶

好的牙刷

- 軟毛
- 小頭 0.8x2.0cm(兒童)
- 刷毛不要太密
- 刷毛直立

牙膏含氟量

- 氟化物以 Fluoride 或 F 簡稱
- 以 PPM 為單位
- 含氟量 1000~1500 ppm 有效

窩溝封填

牙線的選擇

○ 滾軸式牙線	× 牙線棒
· 清除齒縫較乾淨	· 清潔上有死角
· C字型完全包覆	· 重複使用

含氟漱口水

- 預防齲齒、抑制細菌生長
- 含量 10C.C
- 上上下下左左右右 X2
- 漱口一分鐘

4 「從齒保健，幸福從齒來」—隱藏殺手 - 牙菌斑現蹤

404 座號 姓名 _____

1. ()：牙齒表面的黃白色黏滑物質，是食物的殘渣，更是細菌的聚集體。

2. ()：是有顏色的染色劑，會與牙菌斑結合以顯示牙菌斑容易堆積之處。

3. 用紅色色鉛筆將顯示的牙菌斑記錄下來：(塗牙齒外側，上下門牙 8 顆、犬齒 4 顆)

刷牙前牙菌斑分布狀況	刷牙後牙菌斑分布狀況

4. 刷牙前後有差異嗎？你發現什麼？平常的刷牙方式是否可以清除牙菌斑嗎？

5. 【親子共學】請幫忙一位家人(大人)做牙菌斑的紀錄：

◎我的對象(稱謂)是() (塗牙齒外側，上下門牙 8 顆、犬齒 4 顆)

刷牙前	刷牙後

◎家人的回饋或想法：

家長簽名：_____

親子學習站 牙菌斑現蹤

認識牙菌斑

「牙垢」和「牙菌斑」是同一種物質，是附著在牙齒表面的黃白色黏滑物質，是吃東西後留下的殘渣，更是細菌的聚集體。每毫克牙菌斑中可能有超過一億個細菌，對我們的口腔健康有直接且重大的影響。

QR Code

牙菌斑的形成

在唾液流動不良的區域，口腔中的細菌會附著在牙齒表面並開始增殖，經過大約兩天的積累，這些細菌逐漸聚集成牙菌斑。時間久了，口內細菌和食物殘渣會更加牢固地黏附在牙齒上，而牙菌斑就會更加堅固且難以清除。

牙菌斑顯示劑使用法—刷牙前

牙菌斑顯示劑使用法—刷牙後

5 「從齒保健，幸福從齒來」—貝氏刷牙法

404 座號____姓名_____

1. 小朋友，刷牙時有三個面要記得刷：

①外：()面 ②裡：()面 ③上下：()面

2. 國小學生每次刷牙時擠出()大小的牙膏量就足夠使用了。將刷毛對準牙齒與牙齦接觸處沾溼一點點，刷毛與牙齒呈()-()度角，()顆()顆來回刷約 10 次，至少刷牙()分鐘才能有效刷乾淨。

3. 牙刷使用大約()個月就要定期更換。如果刷毛開花、發霉或是傳染病、感冒恢復後也要更換牙刷。

4. 使用含氟漱口水後，()分鐘內不可喝水、進食或清水漱口，以免影響氟化物的效果。

5. 以下問題請家長填寫。

(1)孩子現在使用的牙膏品牌為()。

(2)承上題，含氟量是否有 1000ppm? 是 否

(3)孩子是否做過窩溝封填？ 是 否

(4)使用貝氏刷牙法刷牙，並拍照將照片上傳。如有家人陪同刷牙的照片更棒，可於期末課程結束時參與抽獎，學生有機會獲得文具、小米手錶……等禮物。照片上傳連結見右方 QR Code。
感謝家長與導師的協助！

家長簽名：_____

親子學習站 貝氏刷牙法

★刷牙刷三面

咬合面
頰側面
舌側面

★貝氏刷牙法

- 將刷毛對準牙齒與牙齦接觸處
- 刷毛與牙齒呈 45~60 度角
- 牙刷做短距離水平運動，兩顆牙兩顆牙刷
- 前後約來回十次，至少刷 2 分鐘

45度

★刷牙口訣321

3面都要刷 2顆一起刷 來回刷 10 下

6 「從齒保健，幸福從齒來」—正確使用牙線

404 座號____姓名_____

親愛的家長您好：

在一系列「牙齒保健」課程中，希望能幫助學生養成良好的潔牙習慣，孩子已經在學校學會正確刷牙及牙線使用技巧，我們需要家長在家協助，提醒孩子每日確實潔牙與使用牙線。

孩子應該可以正確地拿著牙線清潔自己的牙齒，請讓她(他)對著鏡子刷牙及使用牙線，可以更清楚地清潔牙齒與齒縫。鼓勵家長可以陪著孩子一起做，家長的陪伴讓孩子更有動力維持良好習慣。感謝家長的協助，一起攜手守護孩子的口腔健康！

1. 正確使用牙線影片請見右邊 QR Code
2. 我會教哪位家人使用牙線() (請標)

3. 請與家人一起記錄早上、睡前刷牙與每日使用一次牙線，在有做到的日期打勾。

對象	項目	一	二	三	四	五	六	日
孩子自己	起床							
	睡前							
	牙線							
(家人照護)	起床							
	睡前							
	牙線							

對象	項目	一	二	三	四	五	六	日
孩子自己	起床							
	睡前							
	牙線							
(家人照護)	起床							
	睡前							
	牙線							

4. 使用牙線並拍照上傳，如有家人陪同刷牙的照片更棒，可於期末課程結束時參與抽獎，學生有機會獲得文具、小米手錶……等禮物。照片上傳連結見下方 QR Code。
感謝家長與導師的協助！

家長簽名：_____

親子學習站 牙線操作

牙線拉至手臂長

牙線棒

- 清潔有死角
- 容易卡在牙縫中
- 線段短無法包覆整顆牙齒
- 同一線段重複使用較不衛生

中指無名指小指握緊牙線

拇指碰觸與牙線平行

兩指間保持約1公分距離

食指在內拇指在外

牙線呈C字型上下移動



「從齒保健康・幸福從齒來」-減糖護齒增健康

404 座號_____姓名_____

1. 請小朋友查詢手邊的零食或飲料成分，並填入下表中。

食品	熱量	糖	鈉	添加物
	大卡	免	免	
	大卡	免	免	
	大卡	免	免	

◎依國民健康署的建議，每天糖份攝取量應低於()克，每日鈉含量應低於()克。

2. 含糖飲料及零食對身體會造成什麼危害？

3. 如何做好口腔保健減少齲齒發生？

4. 請記錄在校兩餐間及放學後的零食飲料食用情形，在有做到的那一天打√：

日期	一	二	三	四	五
在校兩餐間 不吃零食					
在校兩餐間 不喝含糖飲料					
放學後 不吃零食					
放學後 不喝含糖飲料					

◎為了孩子學習更專注，請家長盡量少讓孩子帶含糖飲料或零食到校。

家長簽名：_____

親子學習站 減糖增健康

含糖飲料帶給孩子的危害

口腔細菌增長



蛀牙

抑制生長激素



發育遲緩

血糖劇烈起伏



情緒不穩

影響鈣質吸收



長不高

過多糖分形成脂肪



肥胖

營養素攝取不足



腦部發育遲緩

喝這些孩子會不專心、躁動

健康飲料

適量喝

- 鮮奶
- 優酪乳
- 豆漿
- 米漿

喝多不好

偶爾喝

- 調味乳
- 冬瓜茶
- 運動飲料
- 果汁

躁動不專心

要少喝

- 汽水
- 可樂
- 含糖飲料
- 奶茶



「從齒保健康・幸福從齒來」心得回饋單

404 座號_____姓名_____

1. 小朋友，我們經過一系列「口腔保健」課程，從：

- 觀察牙齒種類、構造、功能 認識牙齒構造與牙齒疾病 講牙五法寶
 牙菌斑現象 學習貝氏刷牙法 使用牙線 減糖護齒增健康

等課程，對於這些學習，請你寫下印象深刻的部份。

2. 課程學習前和學習後，自己在口腔保健上有沒有什麼具體的改變？(以前……，現在……)

- 觀察牙齒種類、構造、功能 認識牙齒構造與牙齒疾病 講牙五法寶
 牙菌斑現象 學習貝氏刷牙法 使用牙線 減糖護齒增健康

「從齒保健康・幸福從齒來」家長回饋單

404 座號_____姓名_____

親愛的家長您好：

感謝您對口腔保健課程的支撐。以下回饋單是想了解親子共學後，有沒有想法或收穫可以讓授課老師交流，讓以後的口腔設計課程更臻完美，協助孩子認識口腔及學習技能更加有成效。

【註】填寫回饋單與問卷調查即可獲得小米電動牙刷抽獎。問卷調查連結 QR Code →
完成問卷調查(線上)及回饋單(紙本)可參與小米電動牙刷抽獎，感謝您！

【口腔保健課程主題】

- 認識牙齒種類、構造、功能 認識牙齒構造與牙齒疾病 講牙五法寶
 牙菌斑現象 學習貝氏刷牙法 使用牙線 減糖護齒增健康

1. 您知道口腔保健的方法有哪些？請舉例說明。

2. 您的口腔保健知識大部分是從哪裡獲取資訊的？

3. 您覺得照顧孩子口腔健康最困難的是什麼？

4. 經過口腔課程後，請問您對課程有獲得什麼新知或印象最深刻內容？

5. 就您觀察孩子或自己經過課程後，在「口腔保健」上有什麼具體的改變？

6. 對於學校的口腔保健課程、宣導……您有什麼建議或想法？

家長
簽名

附錄五：親子互動學習單成果

1. 口腔保健共學單—牙齒辨辨站

404 座號 13 姓名 陳元

1. 請小朋友對著鏡子檢查自己的口腔，在門牙的地方塗紅色，犬齒的部位塗黃色，白齒塗上藍色。蛀牙塗上黑色。沒有或缺牙的牙齒打×。

2. 我總共有(24)顆牙齒。(0)顆蛀牙。

3. 從牙齒的形狀及功能來看，我知道：

- 門齒：形狀(扁平)，用來(切咬)食物
- 犬齒：形狀(尖銳)，用來(撕咬)食物
- 白齒：形狀像石磨，用來(磨碎)食物

4. 回家後請幫一位家人(大人)檢查牙齒，按照第 1 題的顏色來塗色，並證明以下牙齒種類。我幫忙檢查(牛哥)的牙齒，這位家人總共有(26)顆牙齒。

(門牙)

(犬齒)

(白齒)

(白齒)

(犬齒)

(門牙)

家長簽名：黃

1. 口腔保健共學單—牙齒排排站

404 產號 70 姓名 795

1. 請小朋友對著鏡子檢查自己的口腔，在門牙的地方塗紅色，犬齒的部位塗黃色，臼齒塗上藍色。智牙塗上黑色。沒有或缺牙的牙齒打×。

2. 我總共有(14)顆牙齒。(0)顆智牙。

3. 從牙齒的形狀及功能來看，我知道：

- 門齒：形狀(扁平)，用來(切割)食物
- 犬齒：形狀(尖銳)，用來(撕裂)食物
- 臼齒：形狀像石磨，用來(咬碎)食物

4. 回家後請幫一位家人(大人)檢查牙齒，按照第 1 題的顏色塗上色，並註明以下牙齒種類。我幫忙檢查(爸爸)(家人稱謂)的牙齒，這位家人總共有(29)顆牙齒。

(門牙) —————

(犬齒) —————

(白齒) —————

(白齒) —————

(犬齒) —————

(門牙) —————

家長簽名： 劉一

Good Good Good Good Good Good

2 口腔保健共學單一牙齒構造及牙病大解密

404 座號 12 姓名 陈

1. 請觀察下列牙齒依序填上牙齒的構造。

牙冠: (牙冠) - 冠部
 牙根: (牙根) - 根部
 牙釉質: (牙釉質) - 牙釉質
 牙骨質: (牙骨質) - 牙骨質
 牙髓腔: (牙髓腔) - 牙髓腔
 牙髓: (牙髓) - 牙髓
 齒本質: (齒本質) - 齒本質

2. 請圈出龋齒形成的四要素：年齡、時間、性別、牙齒、食物、細菌。

3. 請完成龋齒的形成過程：

健康牙齒狀態	輕度蛀牙期	中度蛀牙期	深度蛀牙期
 第一層 (<u>牙去琺質</u>) 受到侵蝕。	 珀卿質侵蝕後侵 入第二層 (<u>齒可質</u>)		 蟊到第三層 (<u>牙髓腔</u>) 內的神經。
 沒有神經本梢分 布。(<u>沒有</u>) 酸痛感。	 有神經本梢分 布。(<u>有</u>) 酸痛感。		 對(<u>冷熱</u>)敏 感，產生自發性 (<u>痙攣</u>)。

4. 牙齒疾病的形成。



牙菌斑	牙結石	牙齦炎	輕度 牙周病	中度 牙周病	重度 牙周病
①清潔不佳 ②食物殘渣 嚥液細菌構 成。	①牙菌斑鈣 化 ②牙菌斑+ 唾液+牙齦 濁液中礦 物質的沉積	①偶爾刷牙 流血	①刷牙 流血 ②牙齦 紅腫	①刷牙流血 ②牙齦 紅腫 ③牙齦 紅腫 ④牙齒 重力	①刷牙流血 ②牙齦 紅腫 ③牙齦最重 紅腫 ④牙齒 明顯的重 量力

親子共學

◎以下請家長閱讀完孩子的學習單後做勾選（單選題）：

1. 透過孩子的學習，我能清楚知道牙齒的構造。

非常同意 同意 尚可 不同意 非常不同意

2. 我可以清楚知道蛀牙到哪個層次牙齒會有酸痛、對冷熱敏感的感覺。

非常同意 同意 尚可 不同意 非常不同意

3. 我可以明白齲齒形成的四要素。

非常同意 同意 尚可 不同意 非常不同意

4. 我知道「牙菌斑」造成的原因。

非常同意 同意 尚可 不同意 非常不同意

5. 我清楚「牙結石」造成的原因。

非常同意 同意 尚可 不同意 非常不同意

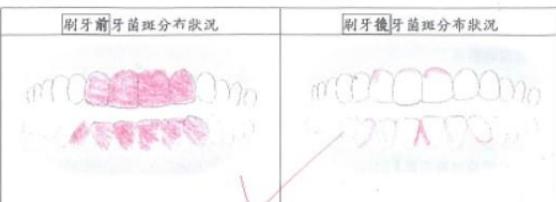
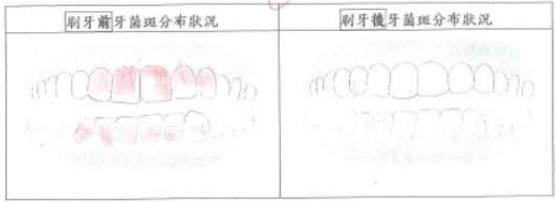
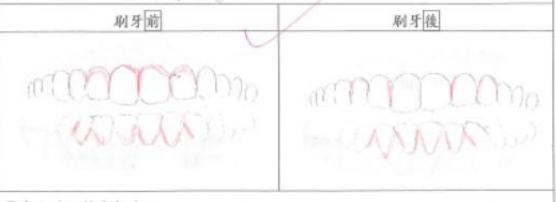
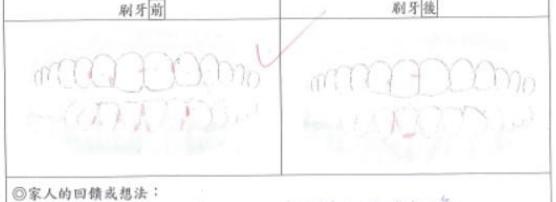
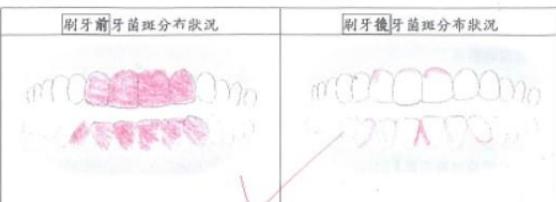
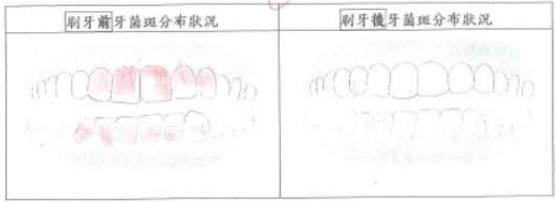
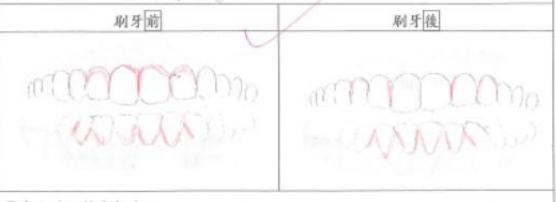
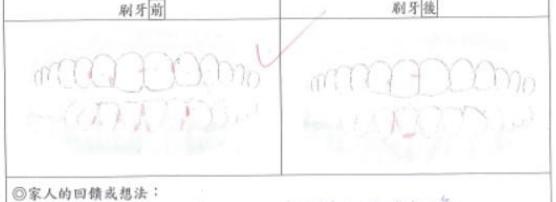
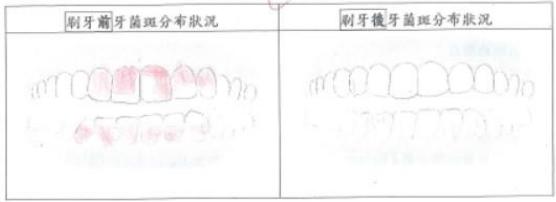
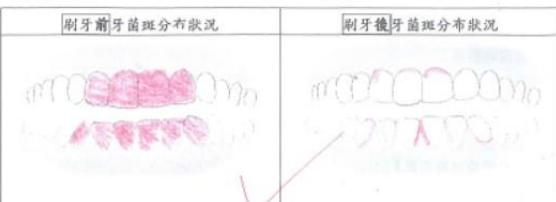
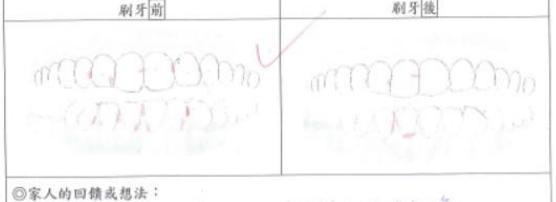
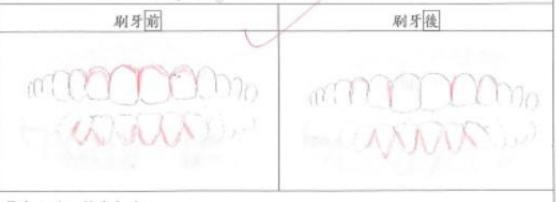
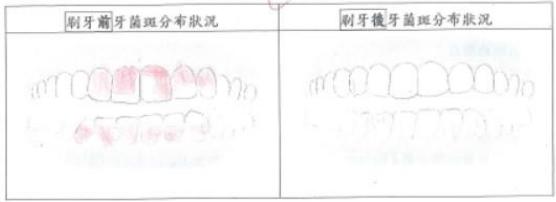
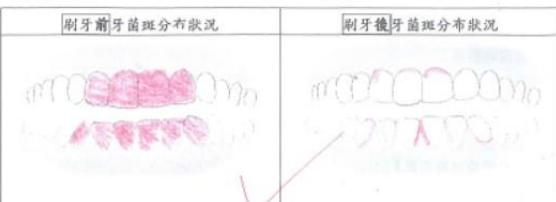
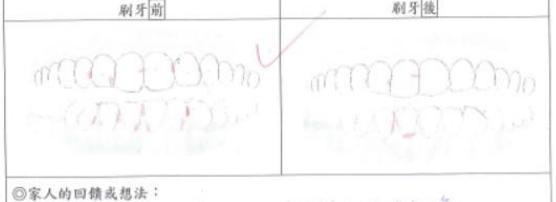
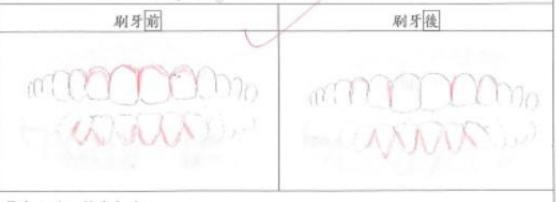
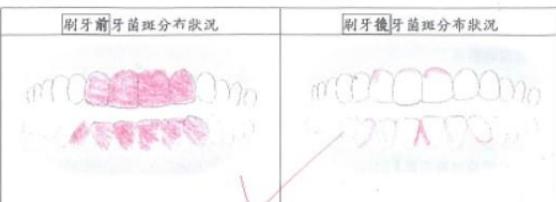
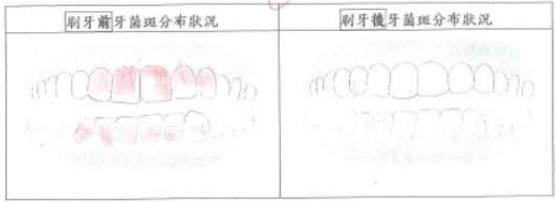
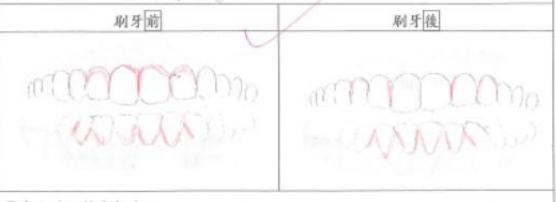
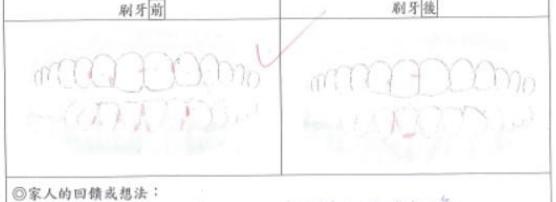
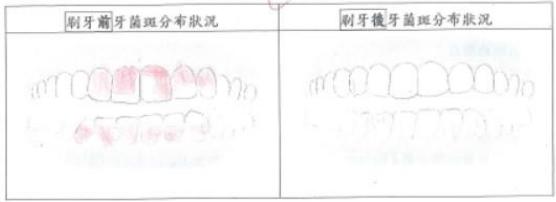
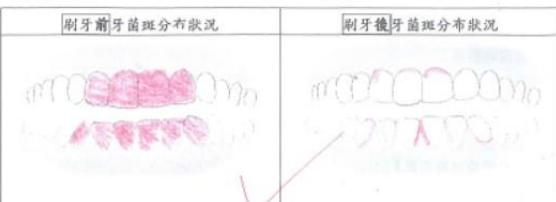
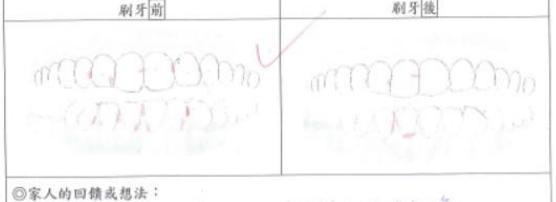
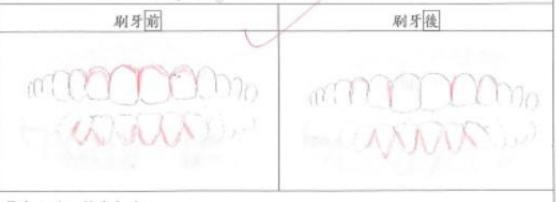
6. 我知道「牙齦炎」造成的朋友狀況。

非常同意 同意 尚可 不同意 非常不同意

7. 我明白「牙周病」形成的原因及不同程度表現出來的口腔狀況。

非常同意 同意 尚可 不同意 非常不同意

家長
簽名
W.W.

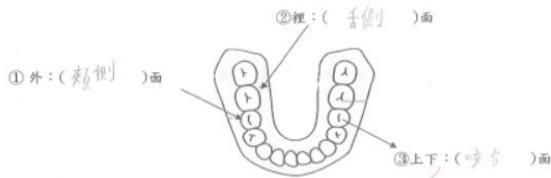
<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  口腔保健共學單一護牙五法寶 404 座號 10 姓名 陈晓 </div> <p>1. 請小朋友檢視自己在學校的潔牙用具及過程，符合的在空格中打√。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>是</th> <th>否</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>①牙刷刷毛乾淨</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>②刷毛軟硬適合</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>③使用含氟量 1000ppm 以上的牙膏</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>④有兩個潔牙漱口水杯</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>⑤每次刷牙至少 2 分鐘</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>⑥周一固定使用含氟漱口水 1 分鐘</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>⑦餐後使用牙線</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>⑧有做過窩溝封填</td><td>√</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>2. 含氟漱口水動作口訣：<u>上上下下、左右左右、上上下下、左右左右</u></p> <p>3. 多久需要更換一次牙刷：<input type="checkbox"/>一個星期一次 <input checked="" type="checkbox"/>三個月一次 <input type="checkbox"/>三年一次 <input type="checkbox"/>一年一次</p> <p>【親子共學】回家後，請和家人一起檢查家裡的潔牙用具及過程，符合的在空格中打√。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>項目/對象稱謂</th> <th>自己</th> <th>爸爸</th> <th>媽媽</th> <th>弟弟</th> <th>妹妹</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>①牙刷刷毛乾淨</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>②定期更換牙刷</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>③使用 1000ppm 以上的牙膏</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>④三餐飯後或睡前會刷牙</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>⑤每次刷牙至少 2 分鐘</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>⑥每周至少使用一次含氟漱口水 1 分鐘</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>⑦餐後使用牙線</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>⑧每半年定期看牙醫</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>◎以下問題請家長填答：</p> <p>(1) 自己在家裡使用牙線的習慣： <input type="checkbox"/>沒有使用 <input checked="" type="checkbox"/>偶爾使用 <input type="checkbox"/>經常使用 <input checked="" type="checkbox"/>每天使用</p> <p>(2) 使用的牙線以什麼種類居多： <input type="checkbox"/>沒有使用 <input checked="" type="checkbox"/>牙線棒 <input type="checkbox"/>牙線(有蠟或無蠟) <input type="checkbox"/>牙間刷 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>(3) 承上題，使用這類型牙線的原因：(可複選) <input type="checkbox"/>沒有使用 <input type="checkbox"/>方便使用 <input type="checkbox"/>考慮價格 <input type="checkbox"/>方便攜帶 <input type="checkbox"/>清潔的較乾淨 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>(4) 您覺得牙齒保健的重要性： <input type="checkbox"/>非常不重要 <input type="checkbox"/>不重要 <input type="checkbox"/>普通 <input type="checkbox"/>重要 <input checked="" type="checkbox"/>非常重要</p> <p>(5) 您是否願意配合孩子課程多了解口腔保健資訊： <input type="checkbox"/>非常不願意 <input type="checkbox"/>不願意 <input type="checkbox"/>普通 <input checked="" type="checkbox"/>願意 <input type="checkbox"/>非常願意</p> <p style="text-align: center;">家長簽名：王 </p>	項目	是	否	①牙刷刷毛乾淨	√		②刷毛軟硬適合	√		③使用含氟量 1000ppm 以上的牙膏	√		④有兩個潔牙漱口水杯	√		⑤每次刷牙至少 2 分鐘	√		⑥周一固定使用含氟漱口水 1 分鐘	√		⑦餐後使用牙線	√		⑧有做過窩溝封填	√		項目/對象稱謂	自己	爸爸	媽媽	弟弟	妹妹	①牙刷刷毛乾淨	√	√	√	√		②定期更換牙刷	√	√	√	√		③使用 1000ppm 以上的牙膏	√	√	√	√		④三餐飯後或睡前會刷牙	√	√	√	√		⑤每次刷牙至少 2 分鐘	√	√	√	√		⑥每周至少使用一次含氟漱口水 1 分鐘	√	√	√	√		⑦餐後使用牙線	√	√	√	√		⑧每半年定期看牙醫	√	√	√	√		<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  口腔保健共學單一護牙五法寶 404 座號 10 姓名 陈晓 </div> <p>1. 請小朋友檢視自己在學校的潔牙用具及過程，符合的在空格中打√。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>是</th> <th>否</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>①牙刷刷毛乾淨</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>②刷毛軟硬適合</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>③使用含氟量 1000ppm 以上的牙膏</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>④有兩個潔牙漱口水杯</td><td></td><td>√</td></tr> <tr><td>⑤每次刷牙至少 2 分鐘</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>⑥周一固定使用含氟漱口水 1 分鐘</td><td>√</td><td></td></tr> <tr><td>⑦餐後使用牙線</td><td>√ (有原因)</td><td></td></tr> <tr><td>⑧有做過窩溝封填</td><td>√</td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>2. 含氟漱口水動作口訣：<u>上上下下、左右左右、上上下下、左右左右</u></p> <p>3. 多久需要更換一次牙刷：<input type="checkbox"/>一個星期一次 <input checked="" type="checkbox"/>三個月一次 <input type="checkbox"/>半年一次 <input checked="" type="checkbox"/>一年一次</p> <p>【親子共學】回家後，請和家人一起檢查家裡的潔牙用具及過程，符合的在空格中打√。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>項目/對象稱謂</th> <th>自己</th> <th>爸爸</th> <th>媽媽</th> <th>弟弟</th> <th>妹妹</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>①牙刷刷毛乾淨</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>②定期更換牙刷</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>③使用 1000ppm 以上的牙膏</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>④三餐飯後或睡前會刷牙</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>⑤每次刷牙至少 2 分鐘</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>⑥每周至少使用一次含氟漱口水 1 分鐘</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>⑦餐後使用牙線</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> <tr><td>⑧每半年定期看牙醫</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td><td>√</td></tr> </tbody> </table> <p>◎以下問題請家長填答：</p> <p>(1) 自己在家裡使用牙線的習慣： <input type="checkbox"/>沒有使用 <input checked="" type="checkbox"/>偶爾使用 <input type="checkbox"/>經常使用 <input checked="" type="checkbox"/>每天使用</p> <p>(2) 使用的牙線以什麼種類居多： <input type="checkbox"/>沒有使用 <input checked="" type="checkbox"/>牙線棒 <input type="checkbox"/>牙線(有蠟或無蠟) <input type="checkbox"/>牙間刷 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>(3) 承上題，使用這類型牙線的原因：(可複選) <input type="checkbox"/>沒有使用 <input type="checkbox"/>方便使用 <input type="checkbox"/>考慮價格 <input type="checkbox"/>方便攜帶 <input type="checkbox"/>清潔的較乾淨 <input type="checkbox"/>其他</p> <p>(4) 您覺得牙齒保健的重要性： <input type="checkbox"/>非常不重要 <input type="checkbox"/>不重要 <input type="checkbox"/>普通 <input type="checkbox"/>重要 <input checked="" type="checkbox"/>非常重要</p> <p>(5) 您是否願意配合孩子課程多了解口腔保健資訊： <input type="checkbox"/>非常不願意 <input type="checkbox"/>不願意 <input type="checkbox"/>普通 <input checked="" type="checkbox"/>願意 <input type="checkbox"/>非常願意</p> <p style="text-align: center;">家長簽名：王 </p>	項目	是	否	①牙刷刷毛乾淨	√		②刷毛軟硬適合	√		③使用含氟量 1000ppm 以上的牙膏	√		④有兩個潔牙漱口水杯		√	⑤每次刷牙至少 2 分鐘	√		⑥周一固定使用含氟漱口水 1 分鐘	√		⑦餐後使用牙線	√ (有原因)		⑧有做過窩溝封填	√		項目/對象稱謂	自己	爸爸	媽媽	弟弟	妹妹	①牙刷刷毛乾淨	√	√	√	√	√	②定期更換牙刷	√	√	√	√	√	③使用 1000ppm 以上的牙膏	√	√	√	√	√	④三餐飯後或睡前會刷牙	√	√	√	√	√	⑤每次刷牙至少 2 分鐘	√	√	√	√	√	⑥每周至少使用一次含氟漱口水 1 分鐘	√	√	√	√	√	⑦餐後使用牙線	√	√	√	√	√	⑧每半年定期看牙醫	√	√	√	√	√
項目	是	否																																																																																																																																																																	
①牙刷刷毛乾淨	√																																																																																																																																																																		
②刷毛軟硬適合	√																																																																																																																																																																		
③使用含氟量 1000ppm 以上的牙膏	√																																																																																																																																																																		
④有兩個潔牙漱口水杯	√																																																																																																																																																																		
⑤每次刷牙至少 2 分鐘	√																																																																																																																																																																		
⑥周一固定使用含氟漱口水 1 分鐘	√																																																																																																																																																																		
⑦餐後使用牙線	√																																																																																																																																																																		
⑧有做過窩溝封填	√																																																																																																																																																																		
項目/對象稱謂	自己	爸爸	媽媽	弟弟	妹妹																																																																																																																																																														
①牙刷刷毛乾淨	√	√	√	√																																																																																																																																																															
②定期更換牙刷	√	√	√	√																																																																																																																																																															
③使用 1000ppm 以上的牙膏	√	√	√	√																																																																																																																																																															
④三餐飯後或睡前會刷牙	√	√	√	√																																																																																																																																																															
⑤每次刷牙至少 2 分鐘	√	√	√	√																																																																																																																																																															
⑥每周至少使用一次含氟漱口水 1 分鐘	√	√	√	√																																																																																																																																																															
⑦餐後使用牙線	√	√	√	√																																																																																																																																																															
⑧每半年定期看牙醫	√	√	√	√																																																																																																																																																															
項目	是	否																																																																																																																																																																	
①牙刷刷毛乾淨	√																																																																																																																																																																		
②刷毛軟硬適合	√																																																																																																																																																																		
③使用含氟量 1000ppm 以上的牙膏	√																																																																																																																																																																		
④有兩個潔牙漱口水杯		√																																																																																																																																																																	
⑤每次刷牙至少 2 分鐘	√																																																																																																																																																																		
⑥周一固定使用含氟漱口水 1 分鐘	√																																																																																																																																																																		
⑦餐後使用牙線	√ (有原因)																																																																																																																																																																		
⑧有做過窩溝封填	√																																																																																																																																																																		
項目/對象稱謂	自己	爸爸	媽媽	弟弟	妹妹																																																																																																																																																														
①牙刷刷毛乾淨	√	√	√	√	√																																																																																																																																																														
②定期更換牙刷	√	√	√	√	√																																																																																																																																																														
③使用 1000ppm 以上的牙膏	√	√	√	√	√																																																																																																																																																														
④三餐飯後或睡前會刷牙	√	√	√	√	√																																																																																																																																																														
⑤每次刷牙至少 2 分鐘	√	√	√	√	√																																																																																																																																																														
⑥每周至少使用一次含氟漱口水 1 分鐘	√	√	√	√	√																																																																																																																																																														
⑦餐後使用牙線	√	√	√	√	√																																																																																																																																																														
⑧每半年定期看牙醫	√	√	√	√	√																																																																																																																																																														
<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  口腔保健共學單一隱藏殺手 - 牙菌斑現蹤 404 座號 18 姓名 陈晓 </div> <p>1. (牙菌斑)：牙齒表面的黃白色黏滑物質，是食物的殘渣，更是細菌的聚集體。</p> <p>2. (牙菌斑)：是有顏色的染色劑，會與牙菌斑結合以顯示牙菌斑容易堆積之處。</p> <p>3. 用紅色色鉛筆將顯示的牙菌斑記錄下來：(塗牙齒外側，上下門牙 8 頭、犬齒 4 頭)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>刷牙前牙菌斑分布狀況</th> <th>刷牙後牙菌斑分布狀況</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>4. 刷牙前後有差異嗎？你發現什麼？平常的刷牙方式是否可以清除牙菌斑嗎？</p> <p>①我發現，刷牙後的牙菌斑大部分都可以用牙線清除。②可以清除大部份的牙菌斑，但是有些縫隙要使用牙線清除。</p> <p>5. 【親子共學】請幫忙一位家人(大人)做牙菌斑的紀錄：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>◎我的對象(稱謂)是(媽媽) (塗牙齒外側，上下門牙 8 頭、犬齒 4 頭)</th> </tr> <tr> <th>刷牙前</th> <th>刷牙後</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>◎家人的回饋或想法： 透過牙菌斑顯示劑可以知道平常刷牙時忽略了一些部位，他是個很棒的輔助方式。家長簽名：王 </p>	刷牙前牙菌斑分布狀況	刷牙後牙菌斑分布狀況			◎我的對象(稱謂)是(媽媽) (塗牙齒外側，上下門牙 8 頭、犬齒 4 頭)	刷牙前	刷牙後			<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  口腔保健共學單一隱藏殺手 - 牙菌斑現蹤 404 座號 4 姓名 陈晓 </div> <p>1. (牙菌斑)：牙齒表面的黃白色黏滑物質，是食物的殘渣，更是細菌的聚集體。</p> <p>2. (牙菌斑)：是有顏色的染色劑，會與牙菌斑結合以顯示牙菌斑容易堆積之處。</p> <p>3. 用紅色色鉛筆將顯示的牙菌斑記錄下來：(塗牙齒外側，上下門牙 8 頭、犬齒 4 頭)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>刷牙前牙菌斑分布狀況</th> <th>刷牙後牙菌斑分布狀況</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>4. 刷牙前後有差異嗎？你發現什麼？平常的刷牙方式是否可以清除牙菌斑嗎？</p> <p>①有刷牙後牙菌斑會變少。</p> <p>5. 【親子共學】請幫忙一位家人(大人)做牙菌斑的紀錄：</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th>◎我的對象(稱謂)是(媽媽) (塗牙齒外側，上下門牙 8 頭、犬齒 4 頭)</th> </tr> <tr> <th>刷牙前</th> <th>刷牙後</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>◎家人的回饋或想法： 透過牙菌斑顯示劑可以知道平常刷牙時忽略了一些部位，他是個很棒的輔助方式。家長簽名：王 </p>	刷牙前牙菌斑分布狀況	刷牙後牙菌斑分布狀況			◎我的對象(稱謂)是(媽媽) (塗牙齒外側，上下門牙 8 頭、犬齒 4 頭)	刷牙前	刷牙後																																																																																																																																																		
刷牙前牙菌斑分布狀況	刷牙後牙菌斑分布狀況																																																																																																																																																																		
																																																																																																																																																																			
◎我的對象(稱謂)是(媽媽) (塗牙齒外側，上下門牙 8 頭、犬齒 4 頭)																																																																																																																																																																			
刷牙前	刷牙後																																																																																																																																																																		
																																																																																																																																																																			
刷牙前牙菌斑分布狀況	刷牙後牙菌斑分布狀況																																																																																																																																																																		
																																																																																																																																																																			
◎我的對象(稱謂)是(媽媽) (塗牙齒外側，上下門牙 8 頭、犬齒 4 頭)																																																																																																																																																																			
刷牙前	刷牙後																																																																																																																																																																		
																																																																																																																																																																			



口腔保健共學單—貝氏刷牙法

404 座號 姓名

1. 小朋友，刷牙時有三個面要記得刷：



2. 國小學生每次刷牙時擠出()大小的牙膏量就足夠使用了。將刷毛對準牙齒與牙齦接觸處沾牙膏一點點，刷毛與牙齒呈(45°-60°)度角，()顆()顆來回刷約 10 次，至少刷牙()分鐘才能有效刷乾淨。4. 牙刷使用大約()個月就要定期更換。如果刷毛開花、發霉或是傳染病、感冒恢復後也要更換牙刷。

5. 使用含氟漱口水後，()分鐘內不可喝水、進食或清水漱口，以免影響氟化物的效果。

6. 以下問題請家長填寫。

(1) 孩子現在使用的牙膏品牌為()。

(2) 承上題，含氟量是否有 1000ppm? 是 否

(3) 孩子是否做過窩溝封填？ 是 否

(4) 使用貝氏刷牙法刷牙，並拍照將照片上傳。如有家人陪同刷牙的照片更棒，可於期末課程結束時參與抽獎，學生有機會獲得文具、小手錶……等禮物。照片上傳連結見右方 QR Code。

感謝家長與導師的協助！



家長簽名：



親子共學站

親愛的家長您好：

在一係列「牙齒保健」課程中，希望能幫助學生養成良好的潔牙習慣，孩子已經在學校學會正確刷牙及牙線使用技巧，我們需要家長在家協助，提醒孩子每日確實潔牙與使用牙線。

孩子應該可以正確地拿著牙線清潔自己的牙齒，請讓他(她)對著鏡子刷牙及使用牙線，可以更清楚地清潔牙齒與齒縫。鼓勵家長可以陪著孩子一起做，家長的陪伴讓孩子更有動力維持良好習慣。感謝家長的協助，一起攜手守護孩子的口腔健康！

1. 正確使用牙線影片請見右邊 QR Code



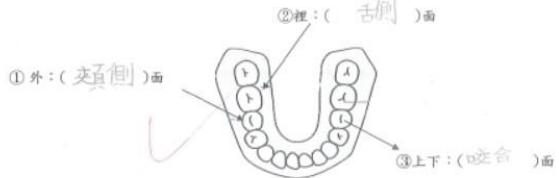
2. 我教會哪位家人使用牙線(父親) (稱謂)



口腔保健共學單—貝氏刷牙法

404 座號 姓名

1. 小朋友，刷牙時有三個面要記得刷：



2. 國小學生每次刷牙時擠出()大小的牙膏量就足夠使用了。將刷毛對準牙齒與牙齦接觸處沾牙膏一點點，刷毛與牙齒呈(45°-60°)度角，()顆()顆來回刷約 10 次，至少刷牙()分鐘才能有效刷乾淨。4. 牙刷使用大約()個月就要定期更換。如果刷毛開花、發霉或是傳染病、感冒恢復後也要更換牙刷。

5. 使用含氟漱口水後，()分鐘內不可喝水、進食或清水漱口，以免影響氟化物的效果。

6. 以下問題請家長填寫。

(1) 孩子現在使用的牙膏品牌為()。

(2) 承上題，含氟量是否有 1000ppm? 是 否

(3) 孩子是否做過窩溝封填？ 是 否

(4) 使用貝氏刷牙法刷牙，並拍照將照片上傳。如有家人陪同刷牙的照片更棒，可於期末課程結束時參與抽獎，學生有機會獲得文具、小手錶……等禮物。照片上傳連結見右方 QR Code。



家長簽名：



親子共學站

親愛的家長您好：

在一係列「牙齒保健」課程中，希望能幫助學生養成良好的潔牙習慣，孩子已經在學校學會正確刷牙及牙線使用技巧，我們需要家長在家協助，提醒孩子每日確實潔牙與使用牙線。

孩子應該可以正確地拿著牙線清潔自己的牙齒，請讓他(她)對著鏡子刷牙及使用牙線，可以更清楚地清潔牙齒與齒縫。鼓勵家長可以陪著孩子一起做，家長的陪伴讓孩子更有動力維持良好習慣。感謝家長的協助，一起攜手守護孩子的口腔健康！

1. 正確使用牙線影片請見右邊 QR Code



2. 我教會哪位家人使用牙線(父親) (稱謂)

3. 請與家人一起記錄早上、睡前刷牙與每日使用一次牙線，在有做到的日期 打勾。

對象	項目	一	二	三	四	五	六	日
孩子自己	起床	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	牙線	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(家人稱謂)	起床	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
媽媽	睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
媽媽	牙線	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

對象	項目	一	二	三	四	五	六	日
孩子自己	起床	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	牙線	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(家人稱謂)	起床	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
媽媽	睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
媽媽	牙線	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

4. 使用牙線並拍照上傳，如有家人陪同刷牙的照片更棒，可於期末課程結束時參與抽獎，學生有機會獲得文具、小手錶……等禮物。照片上傳連結見下方 QR Code。感謝家長與導師的協助！



家長簽名：

對象	項目	一	二	三	四	五	六	日
孩子自己	起床	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	牙線	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
(家人稱謂)	起床	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
爸爸	睡前	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
爸爸	牙線	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

4. 使用牙線並拍照上傳，如有家人陪同刷牙的照片更棒，可於期末課程結束時參與抽獎，學生有機會獲得文具、小手錶……等禮物。照片上傳連結見下方 QR Code。感謝家長與導師的協助！



家長簽名：

附錄六：親子回饋單

<p>「從齒保健康·幸福從齒來」心得回饋單</p> <p>404 座號 9 案名 11 期</p> <p>1. 小朋友，我們經過一系列「口腔保健」課程，從： <input type="checkbox"/> 觀察牙齒種類、構造、功能 <input type="checkbox"/> 認識牙齒構造與牙齒疾病 <input type="checkbox"/> 護牙五法寶 <input type="checkbox"/> 牙齒班規範 <input type="checkbox"/> 學習貝氏刷牙法 <input type="checkbox"/> 使用牙線 <input type="checkbox"/> 減糖護齒增健康 等課程，對於這些學習，請你寫下印象深刻的部分。</p> <p>我最印象深刻的的部分就是使用牙線，我是第一次知道原來牙線能從牙齒和牙縫穿進去。當時我不太有自信，當我第一次成功時，我感到非常開心，並且充滿了自信。而老師說：「刷牙時我會不會聽不懂，因此感到更開心了。」</p> <p>2. 課程學習前和學習後，自己在口腔保健上有沒有什麼具體的改變？（以前……，現在……） <input type="checkbox"/> 觀察牙齒種類、構造、功能 <input type="checkbox"/> 認識牙齒構造與牙齒疾病 <input type="checkbox"/> 護牙五法寶 <input type="checkbox"/> 牙齒班規範 <input type="checkbox"/> 學習貝氏刷牙法 <input type="checkbox"/> 使用牙線 <input type="checkbox"/> 減糖護齒增健康</p> <p>以前我都不會使用牙線，只會用牙線棒清理，而現在的我能夠馬上把食物殘渣清乾淨，也可以把卡在牙齒的牙菌斑清除。從做實驗班規範這個活動後，我有空會去做，因此我的牙齒變得更乾淨了。在從我學會了牙齒的構造和功能後，我可以利用這些來吃更多食物。</p>	<p>「從齒保健康·幸福從齒來」心得回饋單</p> <p>404 座號 10 案名 11 期</p> <p>1. 小朋友，我們經過一系列「口腔保健」課程，從： <input type="checkbox"/> 觀察牙齒種類、構造、功能 <input type="checkbox"/> 認識牙齒構造與牙齒疾病 <input type="checkbox"/> 護牙五法寶 <input type="checkbox"/> 牙齒班規範 <input type="checkbox"/> 學習貝氏刷牙法 <input type="checkbox"/> 使用牙線 <input type="checkbox"/> 減糖護齒增健康 等課程，對於這些學習，請你寫下印象深刻的部分。</p> <p>我在減糖護齒增健康中學到少吃含糖的東西可以減少蛀牙的發生，還可以減少發育遲緩、提高近視機率、肥胖、長不高、情緒不穩、腦部發育遲緩的危害，我覺得我之後還是少吃零食，偶爾吃就好了。</p> <p>2. 課程學習前和學習後，自己在口腔保健上有沒有什麼具體的改變？（以前……，現在……） <input type="checkbox"/> 觀察牙齒種類、構造、功能 <input type="checkbox"/> 認識牙齒構造與牙齒疾病 <input type="checkbox"/> 護牙五法寶 <input type="checkbox"/> 牙齒班規範 <input type="checkbox"/> 學習貝氏刷牙法 <input type="checkbox"/> 使用牙線 <input type="checkbox"/> 減糖護齒增健康</p> <p>以前我不清楚最好的刷牙方法，現在上了課程之後我學會如何正確刷牙的方法，讓我把牙齒刷的更乾淨，而且還讓我更健康，我的牙齒越來越乾淨，我也越來越自信，牙齒班規範也開心的跟我說再見！</p>
<p>「從齒保健康·幸福從齒來」心得回饋單</p> <p>404 座號 12 案名 11 期</p> <p>1. 小朋友，我們經過一系列「口腔保健」課程，從： <input type="checkbox"/> 觀察牙齒種類、構造、功能 <input checked="" type="checkbox"/> 認識牙齒構造與牙齒疾病 <input type="checkbox"/> 護牙五法寶 <input type="checkbox"/> 牙齒班規範 <input type="checkbox"/> 學習貝氏刷牙法 <input type="checkbox"/> 使用牙線 <input type="checkbox"/> 減糖護齒增健康 等課程，對於這些學習，請你寫下印象深刻的部分。</p> <p>我覺得這次課程，其中最讓我印象深刻的也是牙菌斑，因為以前我以為牙菌斑不會有，但經過老師的講解，我才知道牙菌斑會有，最後是經過老師幫忙我才學會的，雖然練習的時候很辛苦，但是最後得來的獎勵是別人永遠得不到的，這要多我以後一定會好好的保持口腔整潔的！</p> <p>2. 課程學習前和學習後，自己在口腔保健上有沒有什麼具體的改變？（以前……，現在……） <input type="checkbox"/> 觀察牙齒種類、構造、功能 <input type="checkbox"/> 認識牙齒構造與牙齒疾病 <input type="checkbox"/> 護牙五法寶 <input type="checkbox"/> 牙齒班規範 <input type="checkbox"/> 學習貝氏刷牙法 <input type="checkbox"/> 使用牙線 <input type="checkbox"/> 減糖護齒增健康</p> <p>我以前口腔會有黑點不乾淨，現在非常乾淨，因為我上了健齒課後，我覺得我還不是很知道口腔健康的重要性，上課後我只能吃的食物，不要太胖，不要吃太多炸薯條、餅乾和不要喝奶茶，我現在完全不會，我還會和家人、同學、朋友和老師分享，我希望下次還有這種課程！</p>	<p>「從齒保健康·幸福從齒來」心得回饋單</p> <p>404 座號 14 案名 11 期</p> <p>1. 小朋友，我們經過一系列「口腔保健」課程，從： <input type="checkbox"/> 觀察牙齒種類、構造、功能 <input type="checkbox"/> 認識牙齒構造與牙齒疾病 <input type="checkbox"/> 護牙五法寶 <input type="checkbox"/> 牙齒班規範 <input type="checkbox"/> 學習貝氏刷牙法 <input type="checkbox"/> 使用牙線 <input type="checkbox"/> 減糖護齒增健康 等課程，對於這些學習，請你寫下印象深刻的部分。</p> <p>牙菌斑現蹤從以前我不知道有牙菌斑，到現在我知道牙菌斑是牙膏這個東西，但現在我知道牙菌斑是牙膏可以看有牙菌斑的，也讓我知道以後刷牙要注意牙膏，而且要45-60度才刷的比較乾淨，刷牙的時候要多留意這些部位才能達到清潔效果。</p> <p>2. 課程學習前和學習後，自己在口腔保健上有沒有什麼具體的改變？（以前……，現在……） <input type="checkbox"/> 觀察牙齒種類、構造、功能 <input type="checkbox"/> 認識牙齒構造與牙齒疾病 <input type="checkbox"/> 護牙五法寶 <input type="checkbox"/> 牙齒班規範 <input type="checkbox"/> 學習貝氏刷牙法 <input type="checkbox"/> 使用牙線 <input type="checkbox"/> 減糖護齒增健康</p> <p>貝氏刷牙法：我以前以為刷一下就覺得潔淨，但其實沒有乾淨，所以現在我知道以後刷牙要刷2分鐘，所以現在會請媽媽幫忙計時，我也會看著鏡子仔細的刷每一顆牙齒，我已經了解口腔保健的重要性，希望可以變好。</p>

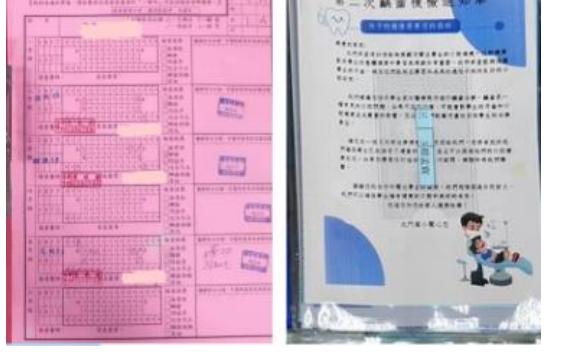
<p>「從齒保健康·幸福從齒來」家長回饋單 404 座號 15 姓名 陳</p> <p>親愛的家長您好：</p> <p>感謝您對口腔保健課程的支持。以下回饋單是想了解親子共學後，有沒有想法或收穫可以讓授課老師交流，讓以後的口腔設計課程更臻完美，協助孩子認識口腔及學習技能更加有成效。</p> <p>【註】填寫回饋單與問卷調查即可獲得<u>直喚禮</u>。問卷調查 QR Code 連結 →  完成問卷調查(線上)及回饋單(紙本)可參與<u>小米電動牙刷抽獎</u>。感謝您！</p> <p>【口腔保健課程主題】</p> <p>①觀察牙齒種類、構造、功能 ②認識牙齒構造與牙齒疾病 ③護牙五法寶 ④牙齒班現狀 ⑤學習貝氏刷牙法 ⑥使用牙線 ⑦減糖護齒增健康</p> <p>1. 您知道口腔保健的方法有哪些？請舉例說明。</p> <p>選擇含氟牙膏、軟毛牙刷、客後使用牙線、少喝含糖飲料。</p> <p>2. 您的口腔保健知識大部分是從哪裡獲取資訊的？</p> <p>小時候家長的教導及報章雜誌、網路。</p> <p>3. 您覺得照顧孩子口腔健康最困難的是什麼？</p> <p>孩子使用電動牙刷，刷牙力道一淺嘗或許還抓不好，刷頭太換期很短，說明書是說3個月1次，但差為1個半月刷頭就需要換了。</p> <p>4. 經過口腔課程後，請問您對課程有獲得什麼新知或印象最深刻內容？</p> <p>牙齒班顯示劑的使用印象最深刻。</p> <p>5. 就您觀察孩子或自己經過課程後，在「口腔保健」上有什麼具體的改變？</p> <p>刷牙方式更正確及使用牙線。</p> <p>6. 對於學校的口腔保健課程、宣導……您有什麼建議或想法？</p> <p>讓小孩了解更多相關知識也滿足家長遺漏敘事的部份，小孩也更用心的在口腔保健上，知道其重要性。</p> <p style="text-align: right;">家長 簽名 </p>	<p>「從齒保健康·幸福從齒來」家長回饋單 404 座號 15 姓名 王</p> <p>親愛的家長您好：</p> <p>感謝您對口腔保健課程的支持。以下回饋單是想了解親子共學後，有沒有想法或收穫可以讓授課老師交流，讓以後的口腔設計課程更臻完美，協助孩子認識口腔及學習技能更加有成效。</p> <p>【註】填寫回饋單與問卷調查即可獲得<u>直喚禮</u>。問卷調查 QR Code 連結 →  完成問卷調查(線上)及回饋單(紙本)可參與<u>小米電動牙刷抽獎</u>。感謝您！</p> <p>【口腔保健課程主題】</p> <p>①觀察牙齒種類、構造、功能 ②認識牙齒構造與牙齒疾病 ③護牙五法寶 ④牙齒班現狀 ⑤學習貝氏刷牙法 ⑥使用牙線 ⑦減糖護齒增健康</p> <p>1. 您知道口腔保健的方法有哪些？請舉例說明。</p> <p>飲食後刷牙、少吃甜食、定期牙科回診</p> <p>2. 您的口腔保健知識大部分是從哪裡獲取資訊的？</p> <p>網路</p> <p>3. 您覺得照顧孩子口腔健康最困難的是什麼？</p> <p>孩子刷牙刷不乾淨。</p> <p>4. 經過口腔課程後，請問您對課程有獲得什麼新知或印象最深刻內容？</p> <p>使用牙齒顯示劑，發現真的會「產生牙菌斑」，以為已刷乾淨的牙齒，其實不然！</p> <p>5. 就您觀察孩子或自己經過課程後，在「口腔保健」上有什麼具體的改變？</p> <p>刷牙時間會慢慢刷，等到新的牙膏會主動看含氟量</p> <p>6. 對於學校的口腔保健課程、宣導……您有什麼建議或想法？</p> <p>這是個很棒的課程，家長告訴孩子牙菌斑的重要性，孩子並不以為然，但經由此課後，孩子卻會認真刷牙，且還會主動告知老師傳達知識內容，讓我們也上了一課。</p> <p style="text-align: right;">家長 簽名 </p>
<p>「從齒保健康·幸福從齒來」家長回饋單 404 座號 4 姓名 于</p> <p>親愛的家長您好：</p> <p>感謝您對口腔保健課程的支持。以下回饋單是想了解親子共學後，有沒有想法或收穫可以讓授課老師交流，讓以後的口腔設計課程更臻完美，協助孩子認識口腔及學習技能更加有成效。</p> <p>【註】填寫回饋單與問卷調查即可獲得<u>直喚禮</u>。問卷調查 QR Code 連結 →  完成問卷調查(線上)及回饋單(紙本)可參與<u>小米電動牙刷抽獎</u>。感謝您！</p> <p>【口腔保健課程主題】</p> <p>①觀察牙齒種類、構造、功能 ②認識牙齒構造與牙齒疾病 ③護牙五法寶 ④牙齒班現狀 ⑤學習貝氏刷牙法 ⑥使用牙線 ⑦減糖護齒增健康</p> <p>1. 您知道口腔保健的方法有哪些？請舉例說明。</p> <p>使用牙線、含氟漱口水、用餐後刷牙、少吃甜食</p> <p>2. 您的口腔保健知識大部分是從哪裡獲取資訊的？</p> <p>學校、牙醫師</p> <p>3. 您覺得照顧孩子口腔健康最困難的是什麼？</p> <p>1. 牙線使用能否確實 2. 刷牙確實</p> <p>4. 經過口腔課程後，請問您對課程有獲得什麼新知或印象最深刻內容？</p> <p>1. 使用牙線的方法(以前我們是使用牙線棒)</p> <p>5. 就您觀察孩子或自己經過課程後，在「口腔保健」上有什麼具體的改變？</p> <p>1. 刷牙會認真刷 > min 2. 會用牙線</p> <p>6. 對於學校的口腔保健課程、宣導……您有什麼建議或想法？</p> <p>學校的口腔保健課程及宣導非常落實 讓孩子有非常完整的概念，非常棒</p> <p style="text-align: right;">家長 簽名 </p>	<p>「從齒保健康·幸福從齒來」家長回饋單 404 座號 20 姓名 王</p> <p>親愛的家長您好：</p> <p>感謝您對口腔保健課程的支持。以下回饋單是想了解親子共學後，有沒有想法或收穫可以讓授課老師交流，讓以後的口腔設計課程更臻完美，協助孩子認識口腔及學習技能更加有成效。</p> <p>【註】填寫回饋單與問卷調查即可獲得<u>直喚禮</u>。問卷調查 QR Code 連結 →  完成問卷調查(線上)及回饋單(紙本)可參與<u>小米電動牙刷抽獎</u>。感謝您！</p> <p>【口腔保健課程主題】</p> <p>①觀察牙齒種類、構造、功能 ②認識牙齒構造與牙齒疾病 ③護牙五法寶 ④牙齒班現狀 ⑤學習貝氏刷牙法 ⑥使用牙線 ⑦減糖護齒增健康</p> <p>1. 您知道口腔保健的方法有哪些？請舉例說明。</p> <p>勤洗刷牙刷牙，刷牙時輕輕刷25秒，定期更換牙刷，使用1000ppm以上的牙膏做清潔。</p> <p>2. 您的口腔保健知識大部分是從哪裡獲取資訊的？</p> <p>定期的刷牙習作，做潔牙的觀看拍攝，聽老師孩子帶回家的資訊。</p> <p>3. 您覺得照顧孩子口腔健康最困難的是什麼？</p> <p>清潔牙齒比不容易，還有最難刷的後方牙齒，凹凸凹凸較清潔不乾淨。</p> <p>4. 經過口腔課程後，請問您對課程有獲得什麼新知或印象最深刻內容？</p> <p>孩子後面接種有什麼地方需要留意，比如說牙膏要使用1000ppm以上或含有含氟的牙膏才是對的。</p> <p>5. 就您觀察孩子或自己經過課程後，在「口腔保健」上有什麼具體的改變？</p> <p>比較有勤刷的刷牙，堅持刷記憶，一定要買1000ppm以上含氟的牙膏才可以。</p> <p>6. 對於學校的口腔保健課程、宣導……您有什麼建議或想法？</p> <p>這堂次帶回家的潔牙等，孩子都跟認真看，孩子印象很深刻喲！</p> <p style="text-align: right;">家長 簽名 </p>

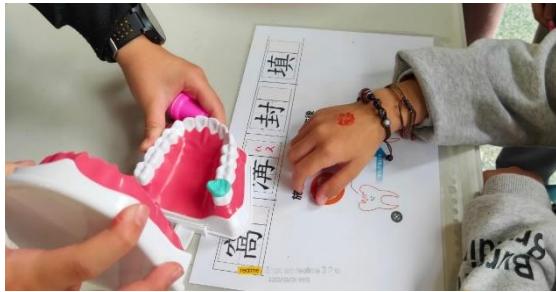
附錄七：口腔保健六大範疇執行成果

範疇	一、學校健康政策																																																																	
	<p>新竹市北門國小112學年度第二學期健康促進口腔衛生暨衛生委員會會議紀錄</p> <p>一、時間 113年 02月 26日(三)13:30-14:30</p> <p>二、地點：會議室</p> <p>三、主席：李致仁校長</p> <p>四、出席人員：如簽到表</p> <p>五、主席報告：</p> <p>感謝同仁們執行健康促進計畫的辛勞，這學年舉辦了許多關於口腔衛生的活動與課程，讓學生們提升了口腔保健的意識，並落實於日常生活。現在可進行對本年度實施的工作內容提出建議及檢討，以做為下一個學年度之參考。</p> <p>六、業務報告</p> <p>(一)業務主委：</p> <p>感謝各位對於健康促進業務的協助，也謝謝兩位護理師的用心，看孩子們口腔健康有顯著進步，讓大家有動力持續健康促進的活動。</p> <p>(二)健康中心：</p> <p>1. 112學年度本校之衛生推動成果</p> <p>2. 貢獻帶生健檢異常追蹤統治健康管理成果</p> <p>七、提案討論</p> <p>(一)提案</p> <p>案由：下一個學年度本校健康促進執行行動研究，啟動「口腔衛生」列為健康促進行動研究議題。</p> <p>說明：本學年度的口腔衛生議題經推動後達到顯著效果。但因仍有進步及須待改善之項，故擬持續規劃及推動。</p> <p>決議：照案通過。</p> <p>八、散會</p> <p>承辦人： 職務主任：   校長： </p>	<p>112學年度北門國小健康促進計畫會議簽到</p> <p>一、健康促進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。</p> <p>二、健康促進委員會成員之職稱及工作項目如下表：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>職務</th> <th>姓名</th> <th>簽名</th> <th>擔任任務</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>主任委員</td> <td>李致仁</td> <td></td> <td>推動本校健康促進學校一切相關事宜。</td> </tr> <tr> <td>秘書</td> <td>林孟信</td> <td></td> <td>協助主任委員處理推動健康促進學校相關事務，協調相關處室配合執行健康促進健體相關活動。</td> </tr> <tr> <td>副主任委員</td> <td>蔡秋滿</td> <td></td> <td>協助健康促進計劃課程融入之事宜。</td> </tr> <tr> <td>秘書主任</td> <td>簡曉華</td> <td></td> <td>協助健康促進計劃建置之事宜。</td> </tr> <tr> <td>副主任委員</td> <td>張增耀</td> <td></td> <td>負責校內健康促進學校活動宣傳及工作執行。</td> </tr> <tr> <td>委員-健康中心</td> <td>許玉華</td> <td></td> <td>負責健康促進學校學生保健相關活動的推動及統計。</td> </tr> <tr> <td>委員-保健</td> <td>張好華</td> <td></td> <td>負責勤務員設計及統計工作。</td> </tr> <tr> <td>委員-生活輔導組</td> <td>黃世欽</td> <td></td> <td>協助各項宣傳及學生活動之推展。</td> </tr> <tr> <td>委員-學生生活輔導組</td> <td>柯昌亨</td> <td></td> <td>協助各項宣傳及學生活動之推展。</td> </tr> <tr> <td>委員-生活主任</td> <td>郭燕玲</td> <td></td> <td>負責健康促進計劃經費預算、核銷之相關事宜。</td> </tr> <tr> <td>委員-資訊組長</td> <td>薛永添</td> <td></td> <td>負責健康促進計畫相關網站資料之建置工作。</td> </tr> <tr> <td>委員-導導師</td> <td>張惠卿</td> <td></td> <td>負責健康促進計劃隨機教學、執行督導。</td> </tr> <tr> <td>外聘顧問-家長會長</td> <td>吳鎮宇</td> <td></td> <td>協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。</td> </tr> <tr> <td>外聘顧問-學生代表</td> <td>曾敬庭</td> <td></td> <td>協助學生口腔健康檢查及相關醫療服務。</td> </tr> <tr> <td>學生代表</td> <td>吳華庭</td> <td></td> <td>協助推動健促議題，落實自主健康管理，實踐健康生活。</td> </tr> </tbody> </table>	職務	姓名	簽名	擔任任務	主任委員	李致仁		推動本校健康促進學校一切相關事宜。	秘書	林孟信		協助主任委員處理推動健康促進學校相關事務，協調相關處室配合執行健康促進健體相關活動。	副主任委員	蔡秋滿		協助健康促進計劃課程融入之事宜。	秘書主任	簡曉華		協助健康促進計劃建置之事宜。	副主任委員	張增耀		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	許玉華		負責健康促進學校學生保健相關活動的推動及統計。	委員-保健	張好華		負責勤務員設計及統計工作。	委員-生活輔導組	黃世欽		協助各項宣傳及學生活動之推展。	委員-學生生活輔導組	柯昌亨		協助各項宣傳及學生活動之推展。	委員-生活主任	郭燕玲		負責健康促進計劃經費預算、核銷之相關事宜。	委員-資訊組長	薛永添		負責健康促進計畫相關網站資料之建置工作。	委員-導導師	張惠卿		負責健康促進計劃隨機教學、執行督導。	外聘顧問-家長會長	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-學生代表	曾敬庭		協助學生口腔健康檢查及相關醫療服務。	學生代表	吳華庭		協助推動健促議題，落實自主健康管理，實踐健康生活。
職務	姓名	簽名	擔任任務																																																															
主任委員	李致仁		推動本校健康促進學校一切相關事宜。																																																															
秘書	林孟信		協助主任委員處理推動健康促進學校相關事務，協調相關處室配合執行健康促進健體相關活動。																																																															
副主任委員	蔡秋滿		協助健康促進計劃課程融入之事宜。																																																															
秘書主任	簡曉華		協助健康促進計劃建置之事宜。																																																															
副主任委員	張增耀		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	許玉華		負責健康促進學校學生保健相關活動的推動及統計。																																																															
委員-保健	張好華		負責勤務員設計及統計工作。																																																															
委員-生活輔導組	黃世欽		協助各項宣傳及學生活動之推展。																																																															
委員-學生生活輔導組	柯昌亨		協助各項宣傳及學生活動之推展。																																																															
委員-生活主任	郭燕玲		負責健康促進計劃經費預算、核銷之相關事宜。																																																															
委員-資訊組長	薛永添		負責健康促進計畫相關網站資料之建置工作。																																																															
委員-導導師	張惠卿		負責健康促進計劃隨機教學、執行督導。																																																															
外聘顧問-家長會長	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-學生代表	曾敬庭		協助學生口腔健康檢查及相關醫療服務。																																																															
學生代表	吳華庭		協助推動健促議題，落實自主健康管理，實踐健康生活。																																																															
成果	定期招開健促口腔會議討論下學年口腔健促計畫—行動研究	健康促進口腔會議簽到表及委員名單																																																																
照片	<p>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</p> <p>一、依據</p> <p>(一)新竹市113學年度健康促進計畫</p> <p>(二)新竹市政府113年10月29日前敘字第1130175735號。</p> <p>二、計畫特色</p> <p>(一)學校特色</p> <p>北門國小座落新竹市北郊，東與東區、南與香山區接壤，北以橫貫溪為界與新竹市北市接壤，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），佔地面積約(62)1,538 平方公尺，是一所擁有百年歷史文化的學校。學校以學生為主導，並以「勤學、富創造力、樂於助人」為校訓，舉辦多項活動，鼓勵學生參與，並定期舉辦各項活動，增進學生的學習興趣。北門國小在教學上主導以培育學生為最大核心素養—「學習力、體能力、品行力、創造力、助人能力」，而重視兒童成為真實「在地化的龍頭者，國際移動的領導者，數位行動的創客，多元智能的擁護者，世界公民的行動者」的明日世界學者圖像，以因應未來社會生活的需求。</p> <p>(二)基本資料徵況</p> <p>北門國小周圍商店林立，是臺美住宅、文教和商業都會區，離市中心約兩公里左右，與東豐路中正路與東大路相接，全校班級共有 40 級，學生數共 987 人，男女生人數為 520:468 人。家長往來頻繁並為工商居多，父母大多為雙薪家庭，雙子細膩得開飯少，照顧學生責任常由夫婦或家裡祖孫協助，孩子被產生學習的義務需求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」推動參與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、正確使用牙刷及潔牙、刷牙時間的選擇、大白齒落到底操作、減糖飲食等，擬定相對應之策略以提升身體健康議題的成效。</p>	<p>新竹市北區北門國小學生生活公約</p> <p>第一條：每天準時上課，不遲到，不早退；不缺課。</p> <p>1. 每天早上七時十分可以到教室。</p> <p>2. 一早九時半到校，中午十二時半到校，下午四時四十分，超過七點四十分即須遲到。</p> <p>3. 上課時，學生要上課，學生要遵守課室規範，並在座位上就坐。</p> <p>4. 進課室後，不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>第二條：學生對於老師要尊稱，不得對老師有不敬之言。</p> <p>1. 上課時，學生要上課，學生要遵守課室規範，不得對老師有不敬之言。</p> <p>2. 上課時，學生要上課，學生要遵守課室規範，不得對老師有不敬之言。</p> <p>3. 不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>4. 不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>5. 不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>6. 不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>7. 不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>8. 不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>9. 不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>10. 不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>11. 不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>12. 不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>13. 不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>第三條：遵守各項法律規定，維護學生身心健康。</p> <p>1. 上課時，學生要上課，學生要遵守課室規範，不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>2. 不隨地吐痰或將菸蒂丟在地面上，遵守環保公物。</p> <p>3. 不隨地吐痰，若需吐痰，請到環保箱，確實地將痰液吐在環保箱。</p> <p>4. 不亂丟垃圾，不亂丟紙屑，並為環保箱地主堅定。</p> <p>第五條：遵守各項法律規定，維護學生身心健康。</p> <p>1. 上課時，學生要上課，學生要遵守課室規範，不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>2. 遵守保育規定，不破壞公私財物，遵守環保公物。</p> <p>3. 在學校及家庭中時，遵守守則，遵守學校及家庭規範。</p> <p>4. 遵守各項規定，遵守環保規定，遵守環保公物。</p> <p>5. 不將菸蒂丟在地面上，不亂丟紙屑，不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>6. 不將菸蒂丟在地面上，不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>第七條：遵守各項法律規定，維護學生身心健康。</p> <p>1. 上課時，學生要上課，學生要遵守課室規範，不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>2. 遵守保育規定，不破壞公私財物，遵守環保公物。</p> <p>3. 在學校及家庭中時，遵守守則，遵守學校及家庭規範。</p> <p>4. 遵守各項規定，遵守環保規定，遵守環保公物。</p> <p>5. 不將菸蒂丟在地面上，不亂丟紙屑，不得在課室內奔跑及追逐。</p> <p>6. 不將菸蒂丟在地面上，不得在課室內奔跑及追逐。</p>																																																																

	<p style="text-align: center;">北門國小督導式潔牙相關說明</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">【督導式潔牙】 潔牙時間:12:20-12:30</p> <p>坐位潔牙的優點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.新冠肺炎疫期間應避免免口水因在洗手台潔牙造成感染。 2.學生在洗手台潔牙，同時使用洗手台人數過多，潔牙效果不佳。 3.增加屬化物潔牙齒接觸的時間可有效的減少齲齒發生。 <p>建議：可避免洗手台擁擠。</p> <p>蓄水班級：午餐後潔牙。</p> <p>雙數班級：先請潔教室放置前潔牙。</p> <p>執行方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.準備工具：牙膏(擠豌豆大小的量) 牙膏 牙刷 捲子。 2.潔牙時間：2-3 分鐘。 3.執行步驟： <ol style="list-style-type: none"> ①至洗手台洗牙杯牙刷後大約裝入五分之一的水。 ②準備浸濕牙刷，牙膏最後也方便清潔。 ③學生刷著擠子潔牙 = 頸側面、咬合面、舌側面。 ④使用牙膏刷牙，刷牙時間 2-3 分鐘。 請老師使用定時器(手機)定時。 全班同時開始同時結束。 ⑤學生刷牙中吐出的牙膏直接吐置牙杯中。 ⑥潔牙結束後，統一將牙刷放置牙杯中，依序 走出教室再漱用具。 ⑦回收鏡子及放回潔牙工具。 </div>	<p style="text-align: center;">新竹市北門國小110學年度第二學期第一次班會記錄</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">一、時間:</td> <td style="width: 10%;">111年1月</td> <td style="width: 10%;">二、地點:</td> <td style="width: 10%;">()</td> <td style="width: 10%;">三、出席:</td> <td style="width: 10%;">名</td> </tr> <tr> <td>主辦:</td> <td>主任</td> <td>記錄:</td> <td></td> <td>出席:</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="6">備註:</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">四、本學期的班級評語：優良～名單與獎勵：二名由總成績(1000分)~950分者得之</p> <p style="text-align: center;">五、討論主題</p> <p style="text-align: center;">(一) 我們如何成為最優心「潔牙，你真棒呀！」</p> <p style="text-align: center;">(二) 潔牙的步驟：「減少飲食含糖量的步驟」</p> <p>1.準備牙刷 2.牙膏(豌豆大小的量) 3.牙刷浸濕 4.刷牙時間：2-3分鐘 5.刷牙後吐出 6.漱口</p> <p style="text-align: center;">六、同學代表的建議事項</p> <p style="text-align: center;">七、等你指導的建議</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">設計教師</td> <td style="width: 10%;">備註</td> <td style="width: 10%;">備註</td> <td style="width: 10%;">備註</td> <td style="width: 10%;">備註</td> </tr> </table>	一、時間:	111年1月	二、地點:	()	三、出席:	名	主辦:	主任	記錄:		出席:		備註:						設計教師	備註	備註	備註	備註	
一、時間:	111年1月	二、地點:	()	三、出席:	名																					
主辦:	主任	記錄:		出席:																						
備註:																										
設計教師	備註	備註	備註	備註																						
全校實施督導式潔牙		班會討論減糖議題及班級減糖公約																								
範疇	二、學校物質環境																									
成果照片	   	 																								
	口腔衛教相關教學資源		潔牙工具擺放通風環境或個人吊掛																							

		
	公告並宣導「兒童健康守則」	各班張貼督導式潔牙海報及兒童健康守則
範疇	三、學校社會環境	
		
成果照片	表現良好蓋考核卡、頒發運動獎勵品	辦理口腔保健兒童節闔關活動
		
	各班潔牙長訓練，回班協助潔牙工作執行	辦理教師口腔保健研習宣導

範疇	四、學校健康技能	
成果照片		
全校實施督導式潔牙		牙線入班教學
		
英語課融入口腔議題教學		貝氏刷牙法教學，落實正確潔牙
範疇	五、學校健康服務	
		
校牙醫入校進行口腔檢查		追蹤矯治紀錄、發齲齒複檢單

		 
	<p>舉辦窩溝封填宣導與施作紀錄</p>	
範疇	<h3>六、學校社區關係</h3>	
		
	<p>親子口腔保健講座</p>	
	<p>培養健康口腔保健習慣，全家一起來</p>	
		<p>新竹市北門國小 113 年度暑假午餐券</p> <p>姓名：蔡</p> <p>兌換日期：113 年 7 月 1 日至 8 月 29 日</p> <p>兌換金額：80 元</p> <p>注意事項： 指定兌換營養均衡全餐、餐食及牛奶，不得兌換零食、含糖飲料或其他物品；且餐券不得轉售；餘額不找零；差額請自費。</p> <p>兌換店家：新竹市 7-11 中正路正國門市。</p>
		<p>新竹市北門國小 114 年度暑假午餐券</p> <p>姓名：江</p> <p>兌換日期：114 年 7 月 1 日至 8 月 31 日</p> <p>兌換金額：80 元</p> <p>注意事項： 指定兌換營養均衡全餐、餐食及牛奶，不得兌換零食、含糖飲料或其他物品；且餐券不得轉售；餘額不找零；差額請自費。</p> <p>兌換店家：新竹市 7-11 中正路正國門市。</p>
	<p>國軍醫院於校慶辦理口腔宣導活動</p>	
	<p>與社區便利商店合作學生減糖計畫</p>	