

新竹市載熙國民小學 113 學年度 健康促進學校『口腔保健』計畫書

壹、計畫依據

一、府教體字第 1130162301 號號「新竹市 113 學年度健康促進計畫經費核定」說明

貳、背景說明

學齡期是齲齒發生的高峰期，要阻止齲齒發生除了良好的口腔衛生習慣，與攝取的食物也有很大的關係，近年來國人飲食習慣改變，學童幾乎已把甜食、點心、零食當成日常生活的一部份，國小學童及青少年 95% 以上都有喝飲料的習慣，攝取含糖、精緻食物越多，牙齒越容易暴露在酸中，也就增加了蛀牙的風險。

新竹市屬於都會型城市，家長多為雙薪，學童放學後大部份由安親班、補習班擔負起學童照護工作，大多以課業之督導為主要，較忽略學童健康行為之照顧，另外牙科診所皆採預約制，無法隨到隨看，以至於學童口腔問題就診不易，在沒有疼痛的情況下家長容易忽略此問題，這也是就診率無法提昇問題之一。

參、現況分析

依據教育部學校健康資訊系統資料庫統計，108 學年度國小齲齒經驗分佈，一、四年級初檢齲齒率為 54.83%，本校 112 學年度一四年級初檢齲齒率平均為 34.6%，全校齲齒初檢率為 27.1%，本校參與口腔保健健促計畫已有 10 年，學童對於口腔衛生保健的概念進步很多，回診率平均值在 97%，這是我們必須再努力的目標，期望在執行過程中能使家長一同關心學童的口腔衛生保健，希望未來的目標努力做到降低齲齒率，回診率也能夠再度提升。

本校位於新竹市北區，國小 54 班，特教班 2 班，幼稚園 5 班，學生數共計 1396 人，教職員工計 120 人，屬於市區的大型學校，周遭環境以住商混合區為主，學區家長大部份為勞工階層，本次計畫以口腔保健教學課程融入及健教老師對於口腔保健知識及技術研習，指導學生建立口腔保健概念與態度，透過各種宣導活動，提升學童餐後潔牙之習慣，進而將此觀念帶入家庭，讓學校教育與家庭教育能貫徹一致，以達到預防重於治療的目的。

做統計結果分析得知，學童不刷牙的原因常以忘記或牙齒無疼痛感而未刷牙，本校宣導多喝白開水，少喝含糖飲料，調查後雖然喝含糖飲料人數偏低，但潔牙的方式及刷牙的時間點及何時該就診都明顯成效不彰，部份家長因工作繁忙沒時間帶孩子就診，或者往往要到牙痛家長才會意識到要帶孩子上醫院，但是一

旦到牙痛階段常常也已經無可彌補階段了，另一方面班級導師工作繁重時間有限，亦難積極監督學生潔牙，如何提升學生口腔保健行為之意願及技能，讓學校教育與家庭教育能貫徹一致，將健康保健融入於生活當中，學會正確而有效的自我口腔保健方法，才能達到最大的成效。

一、近四年口腔初檢不良率：

學年度	本校	新竹市
109	31.65%	
110	27.13%	
111	27.47%	
112	27.02%	
113	27.28%	

二、以 108 學年入學之學童一至六年級齲齒率：

學年度	齲齒率
108	41.31%
109	36.99%
110	32.58%
111	27.88%
112	27.63%
113	20.81%

肆、計畫目的

- 一、持續召開學校健康促進委員會，整併資源推動健康政策。
- 二、提升健康與體育授課教師推動健康促進能力，強化生活技能融入口腔健康教學。
- 三、提升班級導師參與健康促進活動之意願及提供相關進修課程。
- 四、提升學生口腔保健行為之意願及技能。
- 五、以健康促進為永續經營的目標，期能促進學校成員產生健康行為並建立口腔保健融入生活型態，進而提升健康品質。

伍、實施內容

依據WHO 健康促進學校六大範疇：學校健康政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會環境、健康服務與社區關係等六項（資料來源：行政院衛生署），並回歸於教育本質：以此六項為主軸歸納出本校推展健康促進計畫之目的，據以擬定推動政策、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動範疇	實施內容	預定實施時間	評價方法
～	健康政策	1. 成立學校健康促進推行委員	113.08	組織架構

		會，或議題相關委員會		
		2. 定期召開工作會議，討論分析學童口腔保健教學及行為相關議題，實施策略與計畫。	113. 08-114. 06	會議記錄 簽到單
		3. 擬定健康促進計畫推行項目，將各項活動納入行事曆	113. 08-114. 06	行事曆
		4. 健康促進推動議題-口腔保健納入學校健康教育課程計畫書： (1) 學務主任（衛生組長）進入課發會了解課程內容並說明健康促進學校計畫如何與課程內容結合。 (2) 口腔保健議題標記教學進度表內。 (3) 健康促進計畫納入學校課程計畫書。 (4) 健康教育教學融入口腔保健教學模組。	113. 08-114. 06	課程計畫表
		5. 每日餐後潔牙及每周含氟漱口。	全年辦理	記錄表
二	物質環境	1. 每班均設有洗手台，並張貼正確刷牙的方式。	全年辦理	照片
		2. 每學期提供學生每人一支牙刷。	全年辦理	照片
		3. 提供教師口腔健康繪本融入課程推展口腔保健重要概念	113. 08-114. 06	繪本照片
		4. 設置健康促進宣導專欄，張貼口腔保健資訊及重要概念。	113. 08-114. 06	照片
三	健康教學與活動	1. 規劃全校師生及家長口腔保健教育講座及宣導	113. 08-114. 06	研習計畫及宣導單
		2. 結合圖書館閱讀工作-說故事	113. 08-114. 06	講座內容

		媽媽繪本講解)及口腔保健宣導。		簽到單、照片
		3. 辦理全校性口腔保健宣導及有獎徵答。	113. 08-114. 06	有獎徵答、照片
		4. 運用健體輔導團設計之口腔宣導教案進行二、貝式刷牙及四年級牙線健康教育教學。	113. 08-114. 06	教案、學習單
		5. 請班級導師將口腔保健觀念融入教學中	113. 08-114. 06	學習單、宣導單
四	健康服務	1. 建立學生個人健康檔案。	全年辦理	檔案卡
		2. 辦理口腔健康檢查，校牙醫每週一、四到校進行口腔檢查，並通知家長帶學生至醫療診所進行複檢矯治。	全年辦理	複檢回診單
		3. 統計各項行動參與情形。	全年辦理	活動統計表
		4. 辦理健康促進相關資料	114. 06	成果報告
五	社會環境	1. 兒童朝會辦理口腔保健行動劇表演。	113. 03	照片
		2. 將口腔保健議題納入班會討論，督促學生養成良好的潔牙習慣。	113. 03	照片
		3. 每日中午 12：30 準時播放潔牙歌，提醒全校師生餐後潔牙。	全年辦理	照片
		4. 辦理三、四、五、六年級潔牙比賽。	113. 08-114. 06	計畫單、照片
		5. 利用晨讀時間播放如何正確潔牙影片	113. 08-114. 06	影片、照片
六	社區關係	1. 給家長一封信，加強宣導口腔保健之重要性，並督促家長子	113. 09	給家長的信

		女若有口腔不良或異常現象，確實前往牙科診所進行檢查或治療。		
		2. 邀請學校附近牙醫診所牙醫師協助，每週二次學童口腔健檢。	全年辦理	檢查表、照片
		3. 帶領潔牙小尖兵至社區，宣導口腔衛生保健知識與技能。	113.08-114.06	計畫內容、照片
		5. 配合學校其他活動辦理口腔保健相關宣導活動。	113.08-114.06	宣導內容、照片

陸、課程與活動進度表(期程約五週)

週次	課程及活動內容	六大範疇	過程評價	附件
～	社區牙醫師到校進行學童口腔檢查	社區關係	複檢率達95%以上	複檢單
～	口腔保健主題宣導月，利用教師晨會及兒童朝會時間加強宣導，督促學生養成良好的口腔保健習慣。	社會環境		
～	辦理校內健康教育授課教師教學討論會	健康政策	90%的健康教育授課教師能參加	
～	班親會說明健康促進之議題，使家長瞭解口腔保健之重要性、學校執行內容及家長配合事項	社區關係	80%的家長能透過班親會獲得相關資訊	
二	低年級實施口腔衛生保健閱讀教學，透過閱讀老師、說故事媽媽為學生進行繪本導讀，讓學生從小就有正確的口腔保健觀念。		90%的學生能透過課程，知道如何做	

			好口腔衛生保健	
二	二、四年級實施口腔保健教學模組課程(第一節)內容： 二年級：透過繪本喚起學生對口腔衛生正確態度的自我覺察能力。 四年級：透過問卷及影片討論，使學生覺察自我的潔牙習慣與蛀牙、牙周病的關聯，進而重視口腔衛生保健。	健康教學	90%的學生能透過課程，察覺口腔保健的重要性	配合口腔保健行為及態度問卷調查
二	設置口腔保健宣導專欄，張貼正確潔牙方式及口腔保健知識宣導	物質環境	90%的學生能經由專欄，增加相關知識	
二	辦理各年級口腔保健講座及有獎徵答	健康教學	95%的學生能參加講座	
三	二、四年級實施口腔保健教學模組課程(第二節)內容： 二年級：認識牙齒及了解蛀牙原因，指導如何選擇(何時更換)牙刷，教導貝式刷牙法，使學生能有正確技巧。 四年級：討論潔牙工具的使用方式及優缺點，學習使用牙線，並讓小朋友實操作。 全校牙膏、牙刷大體檢	健康教學	90%的學生能透過課程，知道如何實施口腔衛生保健	1. 參考問卷調查之行為及態度 2. 目標設定、阻力及助力改變方法之學習單
三	給家長一封信及相關學習單，加強睡前牙線潔牙及早餐後潔牙的重要性並確實就診	社區關係	90%的家長能透過宣導單獲	給家長一封信：說明學校推動之現

			得正確的牙齒保健知識	況，需要協助配合的項目，提供建議事項
四	兒童朝會辦理口腔保健行動劇宣導	社會環境	90%的學生能透過表演，增資口腔保健相關知識	
五	二、四年級實施口腔保健教學模組課程(第三節)內容： 檢討與省思：讓學生分享學習心得或執行的困難處，再透過共同討論，找到解決問題的方法。	健康教學	90%的學生能透過課程，增進口腔保健知識自我效能	1. 參考問卷 2. 學習單
五	將口腔保健議題納入班會討論，督促學生養成良好的潔牙習慣。	社會環境	95%的學生能參與班會討論	班會記錄簿
五	結合學校其他活動辦理口腔保健相關宣導活動 *樂齡口腔保健宣導 *結合醫院活動宣導	社區關係		

柒、計畫預期成果指標

	預期指標已達標
學童初檢齲齒率 31.67%	下降 1%
學童齲齒複檢率 96.19%	上升 1%
午餐餐後潔牙率 96.5%	上升 1%
含氟漱口水執行率 98.1%	上升 1%

捌、預定進度(以甘梯圖表示)

時間 項目	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
1. 成立健康促進-口腔保健 推行委員會組成工作團 隊							
2. 將計畫列入學校年度行 事曆							
3. 進行現況分析評估擬定 口腔保健計畫書							
4. 口腔保健議題納入學校 總體課程計畫書							
5. 執行口腔保健計畫							
6. 過程評估							
7. 資料分析及召開成果檢 討會議							
8. 成果報告撰寫							
9. 經費核銷							

玖、人力配置

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

各成員之職稱及工作項目如下表：

計畫職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	莊傑志	校長	研擬並主持計畫
協同主持人	曾德明	教務主任	研究策略，督導計畫執行，並協助協調工作

協同主持人	郭蓁蓁	學務主任	研究策略，督導計畫執行，並協助協調工作
協同主持人	劉玫君	總務主任	研究策略，督導計畫執行，並協助協調工作
協同主持人	邱孝茹	輔導主任	研究策略，督導計畫執行，並協助協調工作
研究人員	洪玉珊	衛生組長	活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，協助彙整報告撰寫
研究人員	吳貞瑩	課程組長	設計口腔保健教學模組，提供口腔保健教學諮詢
研究人員	許揚崴	註冊組長	設計口腔保健教學模組，提供口腔保健教學諮詢
研究人員	王文芬	健康種子教師 活動組長	設計口腔保健教學模組，提供口腔保健教學諮詢
研究人員	陳琦琇	一年級學年主任	口腔保健議題活動協助執行
研究人員	彭靖純	二年級學年主任	口腔保健議題活動協助執行
研究人員	楊惠雯	三年級學年主任	口腔保健議題活動協助執行
研究人員	蔡雅玲	四年級學年主任	口腔保健議題活動協助執行
研究人員	林桂好	五年級學年主任	口腔保健議題活動協助執行
研究人員	王文伶	六年級學年主任	口腔保健議題活動協助執行
研究人員	陳麗貞 陳珮蓉	護理師 護理師	活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫，協助彙整報告撰寫
研究人員	許志豪	家長會長	協助各項活動之推展及整合社區人力推展健康業務
諮詢單位	新竹市牙醫師公會		協助提供各項醫療諮詢資源相關服務
諮詢單位	新竹市教育處		協助辦理各項知能研討進修、改進策略及相關經費

拾、潔牙活動

一、本學年度辦理校內口腔衛生相關宣導活動(含研習)場次：

辦理時間	辦理模式（有的請打V）							實施對象 (請打V，可複選)				辦理活動 主題或名稱	活動內容說明
	環境佈置	講座研習	闖關活動	朝會宣導	家長宣導	特色活動	其他	學生	教師	家長	社區		
113.09							V	V	V			含氟漱口	每週含氟漱口
113.03						V		V		V	V	潔牙競賽	潔牙競賽
113.04	V		V			V		V	V	V		融入課程	潔牙工具書展
113.05	V		V			V		V		V	V	銀髮族口腔保健照護	潔牙帶動唱與潔牙技巧
113.04						V		V	V		V	社區幼兒園參訪	教導口腔保健衛生技巧
113.10	V							V	V			融入課程	潔牙教學指導
113.02	V							V	V			寒假作業觀摩	口腔藝文宣導競賽
113.09	V						V	V			V	牙醫叔叔辛苦了	由學區內牙醫協助健檢
113.10		V							V		V	口腔衛生保健教師研習	口腔衛生保健教師研習
113.09				V				V	V			白齒窩溝封填宣導	有效預防齲齒，咬合面，細縫封填
113.09				V				V	V			牙膏氟濃度>1000ppm	選擇有效防治齲齒牙膏

二、校內成果照片(及輔佐說明)：



白齒窩溝封填繪畫觀摩



潔牙工具及書籍



每周含氟漱口水執行



每日餐後潔牙



親子健康學習



銀髮族口腔保健照護



銀髮族口腔保健照護



銀髮族口腔保健照護



社區幼兒園到校參訪



社區幼兒園到校參訪



口腔衛生保健教師研習



口腔衛生保健教師研習



晨會宣導



健康技能



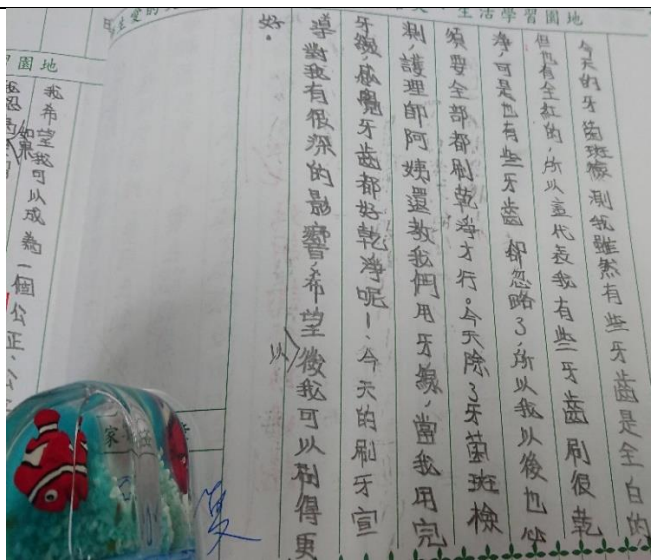
幼兒園口腔保健指導



幼兒園口腔保健指導



融入課程-潔牙教學指導



融入課程-潔牙教學指導

拾壹、執行結果及困難

健康生活 從齒開始

載熙國小近幾年一直以口腔保健為健促議題，積極規劃口腔衛生保健相關活動，辦理多元化的宣導，我們辦理幼兒園塗氟，特教班身心障礙學童的口腔保健，每週二次校牙醫進行口檢，一、二年級學童貝氏刷牙指導、窩溝封填追蹤，由五、六年級的潔牙小天使協助指導四年級學童牙線操作，每天中午播放潔牙歌來提醒全校學童進行餐後潔牙，全校每週一次含氟漱口水、不定時的使用牙菌斑顯示劑檢測，深入社區關心銀髮族口腔健康照護，將口腔保健融入課程、融入社區、落實於生活中，達到預防重於治療的目的。

學童不刷牙的原因常以忘記、很麻煩或牙齒無疼痛感而未刷牙，本校宣導多喝白開水，少喝含糖飲料，調查後雖然喝含糖飲料人數偏低，部份家長因工作繁忙沒時間或必須牙科無法立即隨到隨看馬上帶孩子就診，或者往往要到牙痛家長才會意識到要帶孩子上醫院，但是一旦到牙痛階段常常也已經無可彌補階段了，另一方面班級導師工作繁重時間有限，無法完全監督學生潔牙，如何提升學生口腔保健行為之意願及技能，讓學校教育與家庭教育能貫徹一致，將健康保健融入於生活當中，學會正確而有效的自我口腔保健方法，是我們一直要繼續努力的目標。