

113 學年度新竹市南隘國民小學
健康促進計畫議題：口腔衛生
成果報告

一、依據

(一)新竹市 113 學年度健康促進學校計畫。

(二)新竹市政府 113 年 10 月 07 日府教體字第 1130162301 號函。

二、學校特色

世界衛生組織指出口腔健康是全人健康(Overall Health)福祉(WellBeing)及生活品質的關鍵指標。本國過去的齲齒問題嚴重，隨著社會口腔保健意識提升，齲齒率雖有下降趨勢但腳步緩慢。兒童齲齒發生的因素，為多層次且環環相扣。(一)個人因素：為先天因素與口腔保健行為；(二)家庭因素：為家長社會經濟地位與對兒童口腔保健意識及行為；(三)學校因素為校園環境支持與政策監督；(四)社區因素：為含糖飲食與牙科醫療資源可獲得性、可近性；(五)國家因素：國家對兒童防齲政策之重視與推行。(資料來源：108-109 年度我國 6-18 歲兒童及青少年口腔健康調查計畫報告)

本校位於新竹市香山區東南方，是環境清幽的一個小村莊，緊臨苗栗縣頭份鎮與竹南鎮，並與新竹縣寶山鄉新城村及深井村接壤，全校共計 7 班，125 位小朋友，是本市的偏遠小學。

本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑑於學校口腔保健問題漸趨多元化，實有必要找出健康管理的基本層面～健康體位管理作為主要推動重點，以增進全校學生的身體健康。

從校內學生生活型態了解，目前雙薪家庭社會經濟地位大都為小康家庭，因口腔保健意識抬頭，家長對孩子口腔衛生問題較為注重，學校有設定政策監督學生口腔問題，但在社區牙科醫療資源偏少，目前僅一家牙科有協助臼齒窩溝封填保健服務。社區環境純樸，飲料店和便利商店不多，反讓家長習慣一次大量採買包裝零食和瓶裝飲料，以便學童放學食用，因此增加喝含糖飲料和食用高熱量零食的比例。又因與晚餐時間重疊，部分家長疏忽子女口腔衛生清潔，提高齲齒問題。

三、現況分析

從校內學生生活型態了解，目前雙薪家庭社會經濟地位大都為小康家庭，

因口腔保健意識抬頭，家長對孩子口腔衛生問題較為注重，學校有設定政策監督學生口腔問題，但在社區牙科醫療資源偏少，目前僅一家牙科有協助臼齒窩溝封填保健服務。社區環境純樸，飲料店和便利商店不多，反讓家長習慣一次大量採買包裝零食和瓶裝飲料，以便學童放學食用，因此增加喝含糖飲料和食用高熱量零食的比例。又因與晚餐時間重疊，部分家長疏忽子女口腔衛生清潔，提高齲齒問題。

(一)SWOTS情境評估(背景分析)及行動策略

因素	S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)	S(行動策略)
學校規模	◆小型學校，班級數及學生數適中，政策容易推動。	◆學校沒有固定學區。	◆積極爭取經費，充實各項設備。 ◆教師具有共同信念與熱忱。	◆教師流動人數較多，各項觀念及制度建立較不大傳承。	1. 製定潔牙表，進行監督學生潔牙之實。 2. 定期檢查牙齒，並追蹤是否就醫。
硬體設備	◆校園建築優美且設計人性化。 ◆校園環境多樣化。	◆教室洗手台數量有限，能同時容納潔牙的學生有限。	◆沒有福利社及便利商店減低對垃圾食物的攝取。 ◆調整獎勵品內容，盡量改以發放口腔保健用品。	◆學生習慣從早餐店帶含糖飲料入校使用。	1. 提供牙刷組和含氟漱口水。 2. 充實衛教教具，以便進行實務操作宣導。
師資概況	◆教師教學認真。 ◆教學創意度足。	◆健康課教師多為兼任，專業度不足	◆教師接受新觀念與新做法接受度高。	◆健康課在實踐部分容易被忽略。	1. 搭配講座與宣導活動。 2. 鼓勵同仁參加相關增能研習，增進新知。
學生	◆學生活潑樂觀。 ◆學生質樸，可塑性強	◆學生學習環境刺激處於弱勢。 ◆學生知識性學習較為被動。	◆學生可塑性強，對事物充滿好奇心	◆對含糖飲料和零食較無抵抗力。	1. 張貼口腔保健海報，建設學習環境。 2. 正確的口腔保健知識融入校園生活。
家長	◆家長注動學生的學習和品格	◆家長多為雙薪家庭，易採買大	◆能協助校內活動，提升校務發	◆因網路資訊發達，教育資訊透	1. 運用班親會時間，對與會家

	養成。 ◆能認同學校教育理念。	量食物存放。 ◆家長飲食管教方式易與教師產生歧見。降低教學效能。	展品質。	明化，家長的飲食教育觀點與學校會有落差。	長宣導口腔衛教。 2. 鼓勵同仁參加相關增能研習，增進親師關係。
社區資源	◆家長會能主動關心學校需求。 ◆社區人士能協助學校工作。	◆通膨嚴重，支援減少。 ◆社區人士能協助學校工作的人力有限。	◆學校藉由年度活動邀請社區人士參與同歡。	◆學社區人士教育理念參差不齊，易影響部分教學成效。	1. 學校藉由年度活動，進入社區協助清潔與健檢。

(二) 『口腔體位』現況分析

依據表一和表二顯示 113 學年度學生體位適中為 68%，其中 26.4%為過重和超重。過輕比率優於全市 2.32%全國 4.7%，但過重和超重比率高於全市 112 學年度 4.68%和全國 112 學年度 2.6%。

從校內學生生活型態了解，目前雙薪家庭社經地位大都為小康家庭，因口腔保健意識抬頭，家長對孩子口腔衛生問題較為注重，學校有設定政策監督學生口腔問題，但在社區牙科醫療資源偏少，目前僅一家牙科有協助白齒窩溝封填保健服務。社區環境純樸，飲料店和便利商店不多，反讓家長習慣一次大量採買包裝零食和瓶裝飲料，以便學童放學食用，因此增加喝含糖飲料和食用高熱量零食的比例。又因與晚餐時間重疊，部分家長疏忽子女口腔衛生清潔，提高齲齒問題。

本計畫為指定「口腔衛生」為健康促進議題，發展多元層面、多元策略、多元評價之整合型學校健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

表一、市立南隘國小 109-112 學年度各年級初檢齲齒率

年級	109-112初檢齲齒比率							
	109-1	109-2	110-1	110-2	111-1	111-2	112-1	112-2
一	38.89%	52.94%	43.75%	37.50%	37.93%	32.14%	42.11%	31.58%
二	26.32%	13.33%	44.44%	33.33%	35.29%	29.41%	31.03%	31.03%
三	25%	36.84%	33.33%	31.58%	27.78%	38.89%	29.41%	37.50%
四	43.75%	31.25%	35%	15%	14.29%	19.05%	33.33%	16.67%

1. 目前校內每位學生皆定期進行使用含氟漱口水。
2. 學校鼓勵學生三餐飯後應進行潔牙，且該紀錄皆由家長簽署認可。
3. 學生普遍不熟悉牙線使用，且使用頻率不高，或以牙籤代替。

(三)預計作法

1. 設計口腔衛生教育課程，建立良好的口腔保健知識。
2. 持續午餐座位潔牙政策，使用含氟牙膏、搭配含氟漱口水。
3. 透過健康課程和宣導活動讓學生更明確認識及建立在睡前潔牙、不吃過多零食、不喝含糖飲料等習慣。
4. 結合社區資源，藉由健康教育與活動及健康服務之實施，引導學生、教職員工及社區家長重視「口腔衛生」管理。
5. 推展一到四年級家長了解「白齒窩溝封填」為預防醫療行為並實施。
6. 發展有效的策略及計畫，並提供充分的環境支持及服務，以使「口腔衛生與健康飲食」的倡導與落實，永續發展。

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
<p>1、初檢齲齒率下降1%以下。</p> <p>2、113學年度初檢齲齒率平均數以上，本年度進步幅度0.5%以上。</p> <p>3、口腔檢查異常學生矯治率90%以上。</p> <p>4、學生餐後潔牙搭配含氟牙膏(1000ppm)以上比率後測76.50%以上。</p> <p>5、含氟漱口水執行率達95%以上。</p>	<p>1. 初檢齲齒率：國小下降1%以下</p> <p>2. 國中小初檢齲齒率平均數以上的學校，各校進步幅度0.5%以上。</p> <p>3. 口腔檢查異常學生矯治率：國小為90%以上。</p> <p>4. 學生餐後潔牙搭配含氟牙膏(1000ppm)以上比率：國小後測76.50%</p> <p>5. 含氟漱口水執行率：國小為95%。</p> <p>6. 國小學校每學年辦理潔牙活動至少1場。</p>	<p>1. 1000ppm 含氟牙膏使用</p> <p>2. 牙線使用</p> <p>3. 兩餐間不吃零食比率</p> <p>4. 兩餐間不喝飲料比率</p>

<p>6、本學年度辦理潔牙活動至少 1 場。</p> <p>7、學生睡前正確潔牙後測達 95%以上。</p> <p>8、高年級每日至少使用一次牙線比率後測增加 1%以上。</p> <p>9、在校兩餐間不吃零食後測比率增加達 1%以上。</p> <p>10、在校兩餐間不喝含糖飲料後測比率增加:國小後測 1%以上。</p> <p>11、推動 4 年級學童窩溝封填施作。</p>	<p>7. 學生睡前正確潔牙： (1) 國小後測 95%</p> <p>8. 國小高年級每日至少使用一次牙線比率：後測增加 1%。</p> <p>9. 在校兩餐間不吃零食後測比率增加:國小後測 1%以上</p> <p>10. 在校兩餐間不喝含糖飲料後測比率增加:國小後測 1%以上</p> <p>11. 提升國小 4 年級學童窩溝封填施作率達 50%</p>	
---	---	--

五、計畫內容

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，並回歸於教育本質：學校健康教育與活動，以此六項為主軸歸納出本校視力保健健康促進學校之目的，據以擬定實施策略、執行內容與實施時間，詳述如下：

項次	推動策略	實施內容	實施時間 (預計)	評價項目	佐證方式
一	健康政策	<p>1. 組織健康促進委員會，制定校內健康促進計畫。</p> <p>2. 建立檢核回饋機制，定期召開工作會議，掌控執行進度，健全組織功能與運作。</p> <p>3. 擬定健康促進計畫推行項目，將各項活動納入學校健康教育課程計畫。</p> <p>4. 口腔衛生議題納入學校健康教育課程計畫。</p> <p>5. 規劃「餐後潔牙與含氟漱口水使用」相關活動。</p>	113. 08-	組織架構 工作會議內容 行事曆	健促委員會 人力資源 會議記錄單、簽到單 健促活動行事曆
二	物質環	1. 每班均設置飲水機，並張貼	113. 08-	80%學生能宣	飲水統計表

	境	鼓勵飲用白開水標語。 2. 購買口腔保健教具(牙菌斑顯示劑、繪本、牙線、牙刷組、桌鏡…等)提供教師融入課程推展口腔衛生觀念 3. 設置健康促進宣導專欄，張貼口腔保健相關宣導與資訊(正確潔牙及使用牙線)	114. 06	導建立正確觀念	及照片 學習單或心情日記 正確知能問卷統計
三	社會環境	1. 兒童朝會辦理口腔保健講座及有獎徵答 2. 將口腔保健議題納入班會作為討論事項(如何減少喝含糖飲料等…) 3. 辦理全校「正確潔牙」活動	113. 08- 114. 06	宣導活動一學期至少一次 80%健促納入班會討論 80%學生能正確潔牙	活動照片 活動照片 活動照片
四	健康技能教學	1. 規劃全校師生及家長喝白開水、正確潔牙及正確潔牙的專題講座 2. 結合朝會升旗辦理口腔保健宣導活動 3. 辦理一至六年級口腔保健(建立喝開水及正確潔牙的習慣)宣導講座、自我檢核活動及有獎徵答 4. 請導師將口腔保健觀念融入各領域教學(含糖飲料製作等)	113. 08- 114. 06	80%學生能建立正確技能。	活動照片 活動照片 教案、學習單
五	健康服務	1. 全校教師及校護皆能提供學生有關正確潔牙及保持口腔衛生的建議。 2. 統計各項行動參與情形。 全年辦理	全年辦理	80%學生能建立正確技能。	活動照片
六	社區關係	1. 以親師通訊及相關學習單，與家長共同督促孩子做好口腔保健:正確潔牙&減少含糖飲料與零食 2. 結合節慶&運動會辦理口腔保健闖關活動及相關宣導	113. 09. 06 114. 02	學習單	宣導文宣及學習單 活動照片

		活動				
--	--	----	--	--	--	--

六、預定進度

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並組織工作小組											
2. 進行現況分析及需求評估											
3. 擬定健康體位目標及健康議題											
4. 擬定學校健康促進計畫，列入校園年度行事曆											
5. 活動設計及編製活動教材											
6. 執行本項健康促進計畫											
7. 資料分析											
8. 成果撰寫											

七、人力配置

健康促進委員會團隊成員共包含校長、各處室主管、學年主任、校護、家長代表、學生代表…等。

職稱	姓名	編組任務
----	----	------

總召集-校長	賴黃宗	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
主任委員-學務主任	蕭淑娟	協助處理推行健康促進學校相關事務，協調相關處室配合相關活動。
主任委員-教務主任	黃俐文	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
主任委員-總務主任	卓昌賢	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
委員-訓育組長	沈律娟	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
委員-教務組長	吳其瑾	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
委員-護理師	江彥臻	負責健康促進相關活動的推動及統籌，社區及學校資源之協調整合。
委員-會計主任	魏梅芳	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
委員-一年級代表	陳芷柔	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-二年級代表	李紀萱	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-三年級代表	張紘瑄	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-三年級代表	張喬詠	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-四年級代表	陳思穎	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-五年級代表	吳柏儀	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-六年級代表	劉昕育	協助辦理各班級導師需求評估與活動及協助班級與行政單位之聯繫
委員-家長會代表	陳世樺	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
諮詢單位	新竹市教育處	協助辦理各項知能研討進修、策略改進及相關經費申請。
諮詢單位	新竹市衛生局	協助提供各項醫療、諮詢資源及相關服務。
諮詢單位	中隘里里長	協助提供諮詢社區各項資源及相關服務。

諮詢單位	南隘里里長	協助提供諮詢社區各項資源及相關服務。
------	-------	--------------------

八、經費來源：

本活動所需經費由市府專款補助。

承辦人：

主任：

校長：

九、執行成果：

	
新生說明會進行口腔宣導	贈送新生每人一組口腔清潔組
	
贈送學生 90 秒沙漏，確實刷牙 2 分鐘	幼兒園口腔清潔衛生宣導



親子活動暨口腔清潔衛生宣導

期末口腔清潔教學及檢測



期末口腔清潔教學及檢測,全班通過

親子口腔清潔之牙線教學