

新竹市東區新竹國民小學 114 學年度

健康促進計畫自選議題：口腔保健

一、依據

- 一、新竹市 114 學度學校健康促進計畫總計畫
- 二、新竹市政府 114 年 09 月 24 日府教體字第 1140155167 號函

二、學校特色

本校致力於打造優質的學習環境與關懷學生身心健康的校園文化。在推動口腔保健方面，學校結合教學與生活情境，培養學生良好的口腔衛生習慣，並定期辦理口腔檢查與衛教活動，提升學生對牙齒保健的重視。為了強化健康教育與正向行為的落實，學校透過週會、校慶園遊會、海報布置以及官網宣導等多元管道，進行全方位的推廣與情境營造，讓口腔保健觀念深植於日常生活中。

我們深信教育需要親師合作的支持，因此在班親會中積極與家長溝通，提供正確且實用的口腔保健資訊，例如協助孩子養成飯後刷牙、定期檢查牙齒等良好習慣。學校也配合衛生單位舉辦口腔健康篩檢及潔牙衛教課程，讓家長與學生都能了解預防蛀牙與口腔疾病的重要性，共同守護孩子的口腔健康。

學校教師團隊具高度共識，樂於配合推動各項健康議題，無論是在課程設計或生活教育中，皆能融合口腔保健理念，落實教學目標。配合合理規劃的作息時間安排與餐後潔牙的落實，更有助於養成學生良好的生活與衛生習慣。

本校秉持「全人教育」的理念，營造舒適、安全且富有活力的學習環境，陪伴孩子快樂成長、全面發展，守護孩子的笑容與健康。

三、現況分析

（一）SWOTS 情境評估（背景分析）及行動策略

整合校內推行「口腔保健」議題之相關資訊，運用「SWOT 分析法」，進行學校推動口腔保健的需求評估，分析優勢、劣勢、機會與威脅，內容如下。

因素類別	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)
學生生活環境	位於新竹市區，社區結構穩定，生活便利機能好，學生訊息獲得快	放學進入安親班、補習班後，時常待到很晚才能回家。	附近有多家醫療院所，可提供健康諮詢及相關服務。	1.各式商店普及，飲料、零食取得方便，容易沒有節制的食用。

	速簡便。			2.在外吃完點心後，學生潔牙的主動性偏低。
學校營造環境	1.多元推廣方式，利用週會、校慶園遊會、海報布置、學校官網等加強口腔保健宣導與情境布置。 2.親師合作，於班親會宣導簡報中，提供家長口腔保健具體作法。 3.推廣健康飲食，兩餐之間盡量避免攝取零食飲料。	1.校內推動人力有限，無法於中午潔牙時給予學生個別指導。 2.學生潔牙後，亦無法檢測潔牙效果。	1.學校教師願意配合推動相關議題。 2.學校作息時間，可善加規劃利用，給予孩童足夠潔牙時間。	1.學生離校後，於安親班或校外其他地方缺乏督促。
相關資源運用	學校附近有醫院、診所，可以配合推動口腔保健觀念。	醫療院所難預約，導致學生安排檢查困難。	學校可訂定獎勵制度，鼓勵學生建立正確口腔保健觀念，落實預防勝於治療。	家長須調整工作時間以便配合學生就醫。

(二)『口腔保健』現況分析

109-113 學生口腔檢查結果：

學期	一年級 初檢 齲齒	一年級 齲齒 複檢%	四年級 初檢 齲齒	四年級 齲齒 複檢%
109上	18.72	17.14	15.22	0
110上	15.05	9.68	11.3	3.85
111上	29.65	19.61	15.81	32.35
112上	36.96	84.31	27.66	88.46
113上	43.9	84.72	33.01	75

1. 本校初檢齲齒率隨著年度有不斷上升趨勢，且一年級不良率在過去 5 年內增長約 25%，可見口腔保健的宣導應該向下扎根，需要親師共同合作，關心學生的口腔狀況。
2. 四年級初檢齲齒率較一年級低，可能是因為在一年級發現有齲齒後，已治療完畢，因此到了四年級進行檢測時，沒有齲齒狀況。
3. 本校齲齒複檢率近年有大幅度增加，未來會繼續追蹤學生複檢狀況，期能超過 90%。

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 全校平均初檢齲齒率下降 1%。	1. 初檢齲齒率： (1)1 年級 32%以下 (2)4 年級 26%以下 (3)7 年級 20%以下	1. 未治療齲齒率
2. 口腔檢查異常學生矯治率後測達 90%以上。	2. 口腔檢查異常學生矯治率後測達： (1)國小 85%以上 (2)國中 85%以上	2. 複檢齲齒診治率
3. 學生餐後潔牙搭配含氟牙膏(1000ppm 以上)達 80%。	3. 學生餐後潔牙搭配含氟牙膏(1000ppm以上)比率國小達75%。	3. 四年級學生窩溝封填施作率
4. 含氟漱口水執行率達 95%。	4. 含氟漱口水執行率達95%。	
5. 辦理一場潔牙活動。	5. 國小學校每學年辦理潔牙活動至少一場。	
6. 學生睡前正確潔牙後測比	6. 學生睡前正確潔牙後測比率：	

率達 95%以上。 7. 國小高年級每日至少使用一次牙線比率前後測達 2%。 8. 吃完東西後有白開水漱口或用牙線、或潔牙比率，前後測達 2%。 9. 每半年檢查牙齒比率前後測達 2%。 10. 四年級學童窩溝封填施作率達 20%。	(1)國小 95%以上 (2)國中 95%以上 7. 國小高年級每日至少使用一次牙線比率：國小後測增加1%以上。 8. 吃完東西後有白開水漱口或用牙線、或潔牙：健康行為有益心理健康 (1)國小 1%以上 (2)國中 1%以上 9. 每半年檢查牙齒：健康行為有益心理健康 (1)國小 1%以上 (2)國中 1%以上 10. 國小四年級學童窩溝封填施作率。	
---	---	--

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口腔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	推動時間 (預計)	評價項目	佐證方式
一	健康政策	1. 學校健康促進推行委員會推動小組運作。 2. 定期召開工作會議，掌控執行進度，分析討論計畫、實施策略。 3. 健康促進學校計畫活動納入行事曆。 4. 由課發會擬訂視力保健融入本位課程。	114 年 8 月	組織架構 工作會議內容 行事曆 課發會	健促委員會人力資源 會議記錄單、簽到單 健促活動行事曆 會議記錄單、簽到單

		5. 召開健康教學模組融入課程計畫會議。 6. 推行電子白板及投影機使用原則。		融入教學課程會議 落實遵行政策規定	會議記錄單、簽到單 問卷，抽樣調查
二	物質環境	1. 健康中心配置牙科檢查椅，及衛教相關教具和材料。 2. 每間教室皆有擺放潔牙用具的空間。 3. 每間教室外皆有洗手台，方便各班學生進行潔牙活動。 4. 提供學生營養均衡的午餐。 5. 設置健康促進宣導佈告欄，張貼各項健康宣導及資訊。	114 年 9 月 - 115 年 6 月	健康中心配置 教室環境維持 校園空間規劃 健促宣導活動計畫 午餐均衡飲食 80% 學生能經由宣導建立正確觀念。	檢核表 檢核表 檢核表 執行健康促進計畫 菜單、均衡食公告 知能問卷調查
三	社會環境	1. 健康促進議題納入班會作為討論事項。 2. 兒童朝會、週會、校慶園遊會、學校官網等方式加強宣導。	114 年 9 月 - 115 年 6 月	80% 健促納入班會討論 宣導活動一學期至少一次	班會記錄 照片 活動成果
四	健康技能(教學)	1. 辦理全校師生家長健促議題-口腔保健相關宣導活動。 2. 結合校慶推行各項衛教活動。 3. 結合各課程領域及資源推行『健康促進活動-口腔保	114 年 9 月 - 115 年 6 月	80% 學生能建立正確技能。 80% 班級有融入教學課程。	活動計畫、照片 活動計畫、照片 學習單、照片

		健』。 4. 實施各項健康保健生活檢核表，以落實健康生活習慣。		90%學生完成檢核表。	檢核表完成率
五	健康服務	1. 定期實施口腔檢查工作，並建立全校學生口腔資料檔案。 2. 收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學校成員之健康狀況及改善情形。 3. 追蹤口腔檢查異常學生	114年9月-115年6月	100%學生完成健康檢查並建立資料 完成學生健康資料收集分析 追蹤率達95%以上	健康資料建立 學生健康收集分析資料 口腔檢查異常追蹤名冊及記錄
六	社區關係	1. 利用家長會日或校慶活動辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。 3. 加強親師聯絡活動，如家庭聯絡簿、宣導單張、寒暑假檢核表、親子檢核表及校園刊物。 3. 結合醫療機構或社區團體辦理各項健康篩檢及促進活動。 4. 與家長合作落實學生餐後潔牙。	114年9月-115年6月	80%家長能建立正確觀念。 80%家長學生由宣導建立正確觀念 參與活動人數50人以上 90%以上的家長參加活動	隨機家長問卷 學生知能問卷調查 活動照片 檢核表

六、預定進度（以甘梯圖表示）

月 次 工作項目	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月
1.組成健康促進 工作團隊											
2.進行現況分析 及需求評估											
3.決定目標及健 康議題											
4.擬定學校健康 促進計畫											
5.活動設計及編 製活動教材											
6.執行健康促進 計畫											
7.資料分析											
8.成果撰寫											

七、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會團隊成員及工作團隊之成員，各成員之工作項目如下表。

職 稱	姓 名	編 組 任 務
計畫主持人- 校長	胡如茵	總理本校健康促進學校一切相關事宜。
協同主持人- 學務主任	許維倩	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。
協同主持人- 教務主任	蔡秉芸	協助健康促進計劃課程融入統整規劃事宜。
協同主持人- 總務主任	蔡婉緩	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人- 輔導主任	張筱琪	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。

研究人員-衛生組長	李晏均	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-體育組長	徐菟謙	負責營造維持健康促進學校環境之規劃及執行。
研究人員-生教組長	葉俊賢	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-活動組長	林盈君	協助各項宣導及學生活動之推展。
研究人員-護理師	廖惠如	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。
研究人員-護理師	張雅玲	負責活動策略設計、效果評價及資料分析統計。
研究人員-會計主任	蕭佩宜	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。
研究人員-學年主任	馬久嬪	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。
研究人員-學年主任	蔡瑞寶	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。
研究人員-學年主任	鄭秀燕	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。
研究人員-學年主任	陳冠如	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。
研究人員-學年主任	林欣儀	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。
研究人員-學年主任	吳國魁	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。
研究人員-家長會代表	邱竹于	協助家長會配合學校宣導「健康促進學校」各項事宜。
研究人員-學生自治市長	王婕宇	協助辦理學生需求評估與活動及協助學生與行政單位之聯繫。
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。

承辦人

組長

主任

校長

八、推動成果



學校健促委員會定期開會



班親會護理師入班宣導



邀請牙醫師入校進行週會講座



邀請衛生局個管師進行週會講座



舉辦牙齒保健校慶闖關活動



新生闖關活動融入牙齒保健議題



兒童節闖關活動融入健促議題



舉行法律常識暨健促議題擂台賽



學校潔牙隊訓練



參加新竹市潔牙暨繪畫創作比賽



聖誕音樂會融入健促議題推廣



積極參與藝文競賽



潔牙知識推廣海報布置



藝文走廊展示潔牙作品



牙醫師定期入校口腔檢查



口腔檢查複檢單追蹤



落實每日餐後潔牙



每週進行一次含氟漱口水



潔牙登記表紀錄班級潔牙狀況



班級潔牙用具安心收納



幼兒朝會融入牙齒保健議題



老師講解保護牙齒的好習慣



老師運用牙齒模型示範貝氏刷牙法，
學生跟著學



學生跟著老師的口訣練習刷牙

【健康小尖兵：牙齒保衛戰】學習單
姓名：趙詩雅

一、請勾選出正確答案：

1. 為什麼我們需要定期去牙醫診所檢查？
☐ 因為牙齒痛。
☐ 定期刷牙、看診，以防牙齒生病卻不知道。
☐ 因為想去看牙醫。
☒ 定期洗牙、看診，以防牙齒生病卻不知道。
☐ 因為想去看牙醫。

2. 「窩溝封填」主要是為了防禦什麼人侵牙齒？（可複選）
☐ 食物殘渣。
☒ 細菌。
☐ 甜甜的汽水。

3. 做完「窩溝封填」後，生活會有什麼影響？
☐ 不能吃東西。
☐ 會感覺非常不舒服。
☐ 可以馬上吃東西，且不影响正常咬合。

4. 政府補助免費窩溝封填的對象是幾歲的學童？
☐ 3 至 6 歲。
☐ 6 至 12 歲。
☐ 12 歲以上。

二、牙齒知識小問答（簡答題）

1. 定期製作「窩溝封填」可以降低的多少比例的蛀牙發生率？
答：30-50%

2. 除了做窩溝封填，你覺得平時還有什麼方法可以保護牙齒不被細菌攻擊？
答：不吃含糖飲料。

三、我是牙齒小畫家（畫圖題）

請在下方畫出一顆「正在被窩溝封填保護」或是「閃亮亮很開心」的牙齒，並幫它取一個帥氣的名字！
牙齒的名字：牙齒超人

（畫圖區域）（請在下方空白處作畫）

※ 老師的話：記得去牙醫診所，檢查看看你的「第一大白齒」是不是已經穿上防護衣了呢！

【健康小尖兵：牙齒保衛戰】學習單
姓名：王鈺玲

一、請勾選出正確答案：

1. 為什麼我們需要定期去牙醫診所檢查？
☐ 因為牙齒痛。
☐ 定期洗牙、看診，以防牙齒生病卻不知道。
☐ 因為想去看牙醫。
☒ 定期洗牙、看診，以防牙齒生病卻不知道。
☐ 因為想去看牙醫。

2. 「窩溝封填」主要是為了防禦什麼人侵牙齒？（可複選）
☐ 食物殘渣。
☒ 細菌。
☐ 甜甜的汽水。

3. 做完「窩溝封填」後，生活會有什麼影響？
☐ 不能吃東西。
☐ 會感覺非常不舒服。
☐ 可以馬上吃東西，且不影响正常咬合。

4. 政府補助免費窩溝封填的對象是幾歲的學童？
☐ 3 至 6 歲。
☐ 6 至 12 歲。
☐ 12 歲以上。

二、牙齒知識小問答（簡答題）

1. 定期製作「窩溝封填」可以降低的多少比例的蛀牙發生率？
答：30-50%

2. 除了做窩溝封填，你覺得平時還有什麼方法可以保護牙齒不被細菌攻擊？
答：不吃含糖飲料。

三、我是牙齒小畫家（畫圖題）

請在下方畫出一顆「正在被窩溝封填保護」或是「閃亮亮很開心」的牙齒，並幫它取一個帥氣的名字！
牙齒的名字：六七

（畫圖區域）（請在下方空白處作畫）

※ 老師的話：記得去牙醫診所，檢查看看你的「第一大白齒」是不是已經穿上防護衣了呢！

學生學習單作品 1



學生學習單作品 2



學生觀賞正確使用牙線影片



學生分組討論

「潔牙小達人」競答小測驗：牙線使用篇

姓名：黃鈺玲 日期：10/10

一、選擇題

(X) 1. 刷牙時，只要把牙膏塗在牙刷上，刷牙時牙膏會自動起泡，所以不需要漱口。
☒ 2. 刷牙時，應將牙刷與牙齒呈 45 度角，以內側或外側的牙齒為中心。
☒ 3. 刷牙時，應將牙刷與牙齒呈 45 度角，以內側或外側的牙齒為中心。
☒ 4. 牙齒是人體中，唯一沒有神經、血管、肌肉、骨骼的組織。

二、簡答題

1. 刷牙時，應將牙刷與牙齒呈 45 度角，以內側或外側的牙齒為中心。
☒ 2. 刷牙時，應將牙刷與牙齒呈 45 度角，以內側或外側的牙齒為中心。
☒ 3. 刷牙時，應將牙刷與牙齒呈 45 度角，以內側或外側的牙齒為中心。
☒ 4. 牙齒是人體中，唯一沒有神經、血管、肌肉、骨骼的組織。

學生上台分享

學生測驗作答結果

九、前後測數據分析

口腔保健														
年級	學生午餐後潔牙		學生午餐後潔牙搭配含氟牙膏 (超過1000ppm) 潔牙比率		學生睡前正確潔牙比率		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率		吃完零食後，學生有漱口或潔牙		喝完含糖飲料後，學生有漱口		每半年檢查牙齒	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
4年級	76.92%	80.0%	61.54%	60.0%	71.15%	68.00%	-	-	69.23%	68.00%	65.38%	68.00%	92.31%	100%
5年級	100%	92.31%	76.92%	76.92%	76.92%	76.92%	80.77%	80.77%	57.69%	92.31%	61.54%	88.46%	96.15%	96.15%

1. 在吃完零食後漱口或潔牙的指標，五年級從 57.69% 飆升至 92.31%，進步高達 34.62%；在喝完含糖飲料後漱口的指標，五年級從 61.54% 提升至 88.46%，進步 26.92%。顯示在課程與活動進行後，五年級學生在「非正餐時間」的口腔防護觀念有不斷提升。
2. 在每半年檢查牙齒的指標，四年級由 92.31% 成長至 100%，達成了全數定期檢查的目標。
3. 在國小高年級每日至少使用一次牙線的指標，前後測數據皆維持在 80.77%，表現穩定但仍有約兩成的進步空間。
4. 在學生午餐後潔牙的指標，四年級有微幅上升(76.92% 至 80.0%)，五年級則從 100% 稍微下滑至 92.31%，但整體仍維持在九成以上。
5. 在含氟牙膏使用率(含氟量超過 1000ppm)的部分，四年級在「午餐後潔牙搭配含氟牙膏」的比例從 61.54% 微幅下滑至 60.0%；五年級則持平在 76.92%。顯示學生雖然願意潔牙，但在「選用正確含氟濃度的牙膏」上認知仍顯不足。
6. 在睡前正確潔牙比率的指標，四年級從 71.15% 下滑至 68.00%。睡前潔牙是預防齲齒的黃金時間，此項下滑值得警惕，需要親師生共同努力。

十、省思

1. 加強「含氟牙膏」的推廣與辨識：學生雖然有潔牙意願，但可能不懂得如何看牙膏包裝上的 ppm 標示。建議未來可以辦理「連連看」或「認標籤」的小遊戲，教導學生及家長購買防齲效果足夠(>1000ppm)的牙膏。

2. 針對四年級強化「睡前潔牙」的家庭聯絡：睡前潔牙多在學校管轄範圍之外，四年級數據的下滑顯示需要「家長端」的協同配合。可透過聯絡簿潔牙打卡、親子共讀口腔衛教單張來補強。
3. 推廣五年級的成功經驗至四年級：五年級在「吃零食/喝含糖飲料後漱口」的成效極其顯著，建議可以調查五年級導師或衛教人員採取了什麼有效的激勵方式（例如：集點、隨身攜帶潔牙工具等），並將該方法推廣至四年級。