

新竹市東區竹蓮國民小學 115 學年度 健康促進計畫種子學校:口腔衛生

一、依據

1. 新竹市 115 學年度學校健康促進計畫。
2. 學校衛生法第十九條——學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動。
3. 新竹市政府 115 年 08 月 20 日府教體字第 1150142401 號函「115 學年度健康促進計畫」辦理。

二、學校特色

本校位於新竹市東區十八尖山麓，緊鄰「台灣矽谷」新竹科學園區，校地廣闊、環境優美。周邊鄰近竹蓮寺與竹蓮市場，屬於住商混合型社區。校內教職員工 68 人、一至六年級共 22 班（含特教班），學生數為 455 人，為市區發展成熟的中型學校。學校以「健康力、品格力、多元力、人文力」為核心願景，致力提供多元展能舞台，培育兼具正向品德與終身學習能力的全人學童，期望孩子未來能融入社會、善盡義務並回饋鄉里。

許多醫學實證指出，口腔為人體全身健康的屏障與門戶。口腔發炎因子與病原菌不僅會影響咀嚼功能與營養吸收，更可能經由血液循

環引發全身性慢性發炎，增加心血管疾病與代謝症候群的風險。因此，提升家長及學童在齲齒的追蹤矯治、落實餐後潔牙及指導正確潔牙技巧，從小建立良好的口腔保健習慣，是奠定健康的基石。推動口腔保健的核心目的，不僅在於降低齲齒發生率，更在於建構學生對健康的自主照護意識。鑑於口腔健康對兒童成長發展的關鍵影響，本校積極推動『口腔保健』健康促進議題，透過認知教育與衛教活動，維護學童牙齒的正常發育。學校作為孩子學習成長的重要平台，將積極指引孩子正確的健康方向，奠定終身受用的健康意識及基礎。

為推廣口腔保健知能並將其轉化為日常習慣，本計畫透過校園情境營造與多元管道衛教，宣導口腔清潔的重要，建立學生正確的口腔保健觀念；同時推廣「貝氏刷牙法」與牙線之正確使用知識，並引導學生建立自主潔牙習慣。

三、現況分析

(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)
學校環境	1. 學校綠地多，且每生使用空間充裕。 2. 學校工程完畢，操場、籃球場、活動中心及周邊空地啟用，另有自行車場，增加學生戶外活動	1. 學校鄰近傳統街區及舊式巷道，且周邊學校密集，上下學尖峰時段車流量大、接送空間有限，需投入較多衛教導引與交通導護資源以保障	1. 周邊牙醫診所密集，師生可善用周邊醫療資源，建立口腔定期檢查或檢查異常立即複診的習慣。	1. 學校鄰近傳統市場與繁忙商圈，手搖飲料店與外食店家林立，學童課後易接觸含糖飲料與高糖點心，增加齲齒預防之控制難度。	1. 宣導健康飲食，引導減少含糖飲料與精緻零食攝取。 2. 運用場地進行多元衛教，養成學生自主潔牙習慣。

	的場地與空間。 3. 校舍空間集中，健康中心與各班教室距離近。 4. 每一層樓皆有2部飲水機，學童方便飲用開水，有利降低齲齒。	學童安全。			
家庭環境	1. 家庭背景多元，社經地位落差稍大，然家長普遍對學校辦理之健康宣導活動與轉介大多抱持支持態度，學校具有良好的宣導引導力。	1. 家庭社經背景與健康觀念懸殊，每個家庭對學童餐後潔牙、控制含糖飲料及口腔異常複診之重視程度有落差。 2. 部分家庭因工作繁忙，或隔代照顧，對於學童在家之飲食控制、潔牙監督及就醫轉介執行力較為薄弱。	1. 定期與牙醫合作到校為學童做口腔檢查。 2. 護理師學期及寒暑假積極宣導、鼓勵學童養成定期口腔檢查及異常複診的習慣。	1. 學童放學至安親班或返家途中，由於周邊手搖飲與含糖點心取得便利，易衝擊學校推動之防齲政策。	1. 於聯絡簿、班親會加強衛教資訊的宣導。 2. 於校內加強各項衛教宣導與陪伴，提升學童對自我照顧的意識。
教學與活動	1. 教師具有經驗豐富的班級經營與教學經驗。與行政人員之間能夠積極連結，協助推動餐後潔牙及含氟漱口水等活動。	1. 學校需推動之健康議題繁多，導師在兼顧課務與班級經營之餘，難以對單一議題進行深度深化與持續追蹤。	1. 將健康促進議題融入健體領域教學中。	1. 學童之潔牙習慣與家庭照護程度落差較大，導師在繁重的課務與班務下，單靠學校衛教難以翻轉家庭長期養成的不良潔牙與飲食習慣。 2. 經驗豐富的導師若退休，新進教師需在短時間內補足班級潔牙督導與衛教常規建立之經驗。	1. 規劃全校性的宣導活動。 2. 配合數位健康護照積點活動，提升學童動機，降低教師負擔。 3. 於寒暑假期間，給予相關議題學習單，提供學童持續性的學習。

健康服務及宣導	1. 建置學生疾病史、健康及發育成長資料庫。 2. 校內護理師具專業及熱忱，提供師生健康及護理相關宣導與諮詢。 3. 家長對塗氟、窩溝封填等宣導議題接受度與重視度提升。	1. 學校端推動衛教，但學生離校後，容易因缺乏監督而回歸不良習慣（如過度使用3C、攝取含糖飲料等） 2. 健康服務中的「齲齒複診追蹤」部分家長因工作繁重而拖延，導致追蹤落實不易。	1. 定期辦理相關研習，增進教師知能。 2. 結合積點智慧通數位健康，利於活動中加強宣導。	1. 寒暑假遠離校園監督，部分學生易頻繁攝取甜食且忽視潔牙。 2. 學童家長因雙薪家庭或診所預約等待的時間長，獲知齲齒通知後，難以立即帶孩子完成治療，影響健康服務的追蹤成效。	1. 持續落實健康檢查通知及追蹤。 2. 運用健檢資料，針對高齲齒風險學生進行關懷。
社區特性	1. 家長會認同學校各項業務，熱心人士支援校務發展。 2. 社區人士主動協助學校各項工作。	1. 社區民眾與家長多因工作忙碌，能共同投入活動人力有限。	1. 學校藉由年度大型活動，邀請社區民眾入校參與同歡。 2. 社區由多元文化背景的族群所組成，可豐富本校教學資源，發展多元文化教育的在地特色。	1. 社區家庭之健康養育觀念有落差，對學童健康體之實踐方式各具想法，需學校持續透過深化宣導，以利健康意識亦能於家庭端發揮效益。	1. 與社區人士保持良好互動，透過校慶攤位將相關知能給予居民了解。 2. 透過班親會、聯絡簿等管道提倡健康促進正確觀念，化解家庭與學校間的觀念差異。

(二)『口腔保健』現況分析

新竹市竹蓮國小齲齒率 110 學年至 114 學年統計表(%)						
屆別/學年度	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
107 學年度	—	—	—	—	21.28%	21.74%
108 學年度	—	—	45%	15.69%	23.08%	10.68%
109 學年度	—	38.71%	43.01%	40.23%	21.28%	10.53%
110 學年度	46.24%	45.16%	39.78%	50. %	26.37%	—
111 學年度	36.46%	39.08%	36.47%	27.59%	—	—
112 學年度	44%	28. %	32.43%	—	—	—
113 學年度	48.68%	33.33%	—	—	—	—
114 學年度	37.68%	—	—	—	—	—

新竹市東區竹蓮國小 110 學年度~114 學年度口腔齲齒率及矯治率統計					
比率/學年度	110 學年度	111 學年度	112 學年度	113 學年度	114 學年度
齲齒率	33.45%	31.79%	33.63%	31.62%	27.09%
矯治率	98.41%	96.22%	96.77%	99.4%	99.25%

數據顯示自 110 學年度至 114 學年度齲齒率由 33.45%下降至 27.09%；矯治率則維持在 96%以上，表示家長與學生日益重視口腔保健，本校將持續執行衛教宣導。

四、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 本校國小初檢齲齒率 1 年級和 4 年級各下降 1%。 2. 本校口腔檢查結果異常學生矯治率達 96%以上。 3. 本校學生餐後潔牙搭配含氟牙膏(超過1000ppm)比率達 80%。 4. 本校含氟漱口水執行率達 95%以上。 5. 本校本學年於校內辦理潔牙活動至少 1 場。 6. 本校學生睡前正確潔牙率達 95%以上。 7. 本校高年級學生每日至少使用一次牙線比率進步 1%以上。 8. 本校學生吃完東西後，用白開水漱口或用牙線潔牙前後測進步 1%以上。 9. 本校學生每半年檢查牙齒前後測進步 1%以上。 10. 國小窩溝封填施作率上升 1% 11. 口腔初檢齲齒 114 與 115 學年度惡化率下降 1%	1. 初檢齲齒率： (1)1 年級 24%以下 (2)4 年級 21%以下 (3)7 年級 15%以下。 2. 口腔檢查異常學生矯治率後測達： (1)國小 95%以上。 (2)國中 95%以上。 3. 學生餐後潔牙搭配含氟牙膏(1000ppm)以上後測比率增加： (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 4. 學生睡前正確潔牙後測比率增加： (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 5. 國小高年級每日至少使用一次牙線比率增加： (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 6. 吃完零食後漱口潔牙後測比率增加： 健康行為有益心理健康 (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 7. 在校兩餐間不喝含糖飲料後測比率增加： (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 8. 每半年檢查牙齒後測比率增加： 健康行為有益心理健康 (1)國小 1%以上。 (2)國中 1%以上。 9. 國小含氟漱口水執行率達 95% 10. 國小窩溝封填施作率上升 1% 11. 口腔初檢齲齒 114 與 115 學年度惡化率下降 1%	1. 學生未治療齲齒率 2. 學生複檢齲齒診治率 3. 第一大白齒窩溝封填施作

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	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。	115.08~116.06 115.08~116.06 115.08~116.06	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 行事曆
二	物質環境	1. 提供學生營養均衡的午餐。 2. 購買口腔衛生教材教具，提供教師融入班級及課程推展。 3. 張貼各項健康促進議題宣導海報與資訊 4. 定期檢測與維護校園用水、飲水安全、供水量評估，洗手台用水及飲水機飲水的便利與安全性。	全年辦理 115.08~116.06 115.08~116.06 全年辦理	菜單 教材教具 照片 照片	菜單公告 照片 成果照片 成果照片

三	社會環境	1. 配合市政府體健科與衛生局活動，運用所提供之資源，進行各項衛生保健、健康促進議題宣導及活動。	全年配合辦理	落實遵行政策規定	照片
		2. 教師晨會及兒童朝會時間加強口腔保健的宣導活動。	115.08~116.06	宣導活動一學期至少一次	活動成果照片
		3. 推行全校學童「數位健康護照」活動。	115.08~116.06	90%以上的學童參加健康護照活動展覽資料	健康護照照片成果
		4. 辦理口腔衛生藝文展覽。	115.08~116.06	學生作品	學習單、照片
四	健康技能(教學)	1. 低年級於健康與體育的課程中，以「貝氏刷牙法」為教學主軸，養成每日餐後與睡前使用含氟牙膏潔牙，以及定期進行口腔檢查的習慣。	115.08~116.06	80%學生能建立正確技能。	課程內容及照片
		2. 中年級於健康與體育的課程中，以「我會使用牙線」為學習重點，教授正確潔牙及口腔保健生活習慣，建立學生健康行為。	115.08~116.06	80%學生能建立正確技能。	課程內容及照片
		3. 高年級於健康與體育的課程中，以「認識咬合不	115.08~116.06		課程內容及照片

		正、牙周病預防等」為衛教目標，教授正確潔牙及口腔保健生活習慣，落實在生活中。		80%學生能建立正確技能。	
五	健康服務	1. 每學年定期進行學生口腔檢查，並建置資料。	115.08~ 116.06	100%學生完成健康檢查並建立資料	健康資料建立
		2. 口腔檢查結果通知及矯治追蹤	115.08~ 116.06	完成學生健康資料	矯治追蹤通知
		3. 配合健康護照，敦促學生養成定期前往醫療院所檢查的好習慣。	115.08~ 116.06	完成學生健康護照收集	成果照片
六	社區關係	1. 利用家長會或校慶活動辦理健康促進議題宣導，建立家長正確觀念。	115.08~ 116.06	80%家長能建立正確觀念。	照片
		2. 利用家庭聯絡簿、宣導單張等，宣導口腔衛生相關資訊。	115.08~ 116.06	80%學生能經由宣導建立正確觀念。	照片成果
		3. 邀請專業人士辦理口腔保健宣導研習。	115.08~ 116.06	鼓勵教師參與相關增能研習	成果照片

六、預定進度（以甘梯圖表示）

月 次	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
工作項目											
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	劉向欣	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	王慧如	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	黃雅彙	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	謝慧瑜	協助健康促進計劃環境建置之事宜。
協同主持人-輔導主任	丁莉杰	協助健康促進計劃與家長及社區之聯繫工作。
研究人員-環境衛生組長	吳明娟	負責校內健康促進活動宣傳及工作執行。
研究人員-體育活動組長	楊語秦	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	李信恆	負責健康促進計劃相關網站資料之建置製作。
研究人員-輔導組長	黃淑華	協助各項計畫活動之推展。
研究人員-護理師	廖珍珮	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。 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	林淑雅	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	陳莉玲	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	廖雅佩	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	王雅苓	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	宋麗君	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	李建新	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	邱勺玲	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	鄒錦城	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。

承辦人

環境衛生組 吳明娟

組長

環境衛生組 吳明娟

主任

學務主任 王慧如

校長

校長 劉向欣