

新竹市 115 學年度健康促進學校

南寮國民小學推動「口腔保健」計畫

一、依據

- (一) 新竹市 115 學度學校健康促進總計畫。
- (二) 新竹市政府115年8月20日府教體字第1150142401號函辦理。

二、學校特色

良好的口腔健康，是兒童健康成長與生活品質的重要基礎。依據衛生福利部108—109年度委託研究計畫「我國6~18歲兒童及青少年口腔健康調查」顯示，我國12歲學童恆齒齲齒經驗指數(DMFT index)，由2000年的3.31顆，下降至2006年的2.58顆、2012年的2.50顆，2020年更降為2.01顆。雖然整體呈現逐年改善的趨勢，但與世界衛生組織公布2011年全球12歲學童DMFT加權平均值1.67顆相比，仍有持續努力的空間。推測改善原因可能包括：(1)家長及學童的口腔衛生知識、態度與行為逐漸提升；(2)政府持續推動兒童塗氟政策，增加家庭接觸正確口腔保健知識的機會；(3)學校及校護更加重視學童口腔健康；(4)少子化後家庭對兒童健康照護的重視增加。未來仍需結合牙醫專業、衛生行政與教育單位，共同檢視並推動適切的口腔保健策略。

世界衛生組織相關資料指出，全球有相當比例的學齡兒童受到齲齒問題影響。蛀牙不只是牙齒本身的問題，也可能造成牙痛、咀嚼困難，進而影響孩子的生活與學習。若未能及早治療並改善飲食及潔牙習慣，齲齒容易持續發展。因此，從兒童階段建立正確的口腔衛生習慣十分重要。健康的牙齒除了有助於咀嚼與營養攝取，也與發音、美觀、自信及生長發育息息相關。

口腔健康也是全身健康與生活品質的重要一環。從兒童常見的齲齒，到成人可能面臨的牙周疾病、口腔癌等問題，都是人生不同階段需要關注的健康議題。因此，如何讓孩子從小建立正確的口腔保健觀念，並將良好的習慣延續至成年及老年，是健康促進教育的重要目標。

新竹市自推動健康促進學校計畫以來，持續整合各級學校、家庭及社區資源，透過家長、教師、學生及社區共同參與，將健康觀念融入校園與日常生活，營造支持健康行為的友善環境，共同打造健康優質的城市。

本校位於新竹市北區，鄰近南寮漁港，創校至今已有107年。小學部包含特教分散式資源班4班，附設幼兒園2班，全校共41班；115學年度學生890人（不含幼兒園），教職員工84人。近年隨著68快速道路開通及南寮漁港觀光發展，外來人口逐漸移入。學區家長從事商業、漁業、農業及工業等不同產業，家庭社經背景差異較大，新住民家庭及原住民學生比例亦相對較高。

新學年度，本校將持續協助學生建立正確的口腔衛生與健康飲食觀念，鼓勵學生以蔬果等健康食物作為餐間點心，減少糖果、餅乾及含糖飲料等易造成齲齒食物的攝取，並持續推動餐後潔牙及刷牙後不再進食等良好習慣。在家庭方面，透過親師合作，鼓勵家長陪伴孩子培養健康飲食及潔牙習慣，並避免以糖果、甜食作為獎勵，使家庭與學校共同建立一致的健康生活觀念。

115學年度本校擔任新竹市健康促進學校「口腔衛生」議題中心學校，將持續營造友善潔牙環境，積極推廣窩溝封填、減少兩餐間攝取含糖飲料及食物，以及正確使用含氟牙膏等口腔保健觀念。同時透過課程、宣導、親師合作及資源整合，發揮中心學校功能，促進校際交流與經驗分享，並邀請家長成為學校推動口腔健康的重要夥伴，共同守護學童的口腔健康。**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）	T（威脅）	S（行動策略）
學校環境	1. 位於新竹市區，交通便捷。 2. 中清路開通學生上下學動線寬闊、安全有序。	1. 近幻象飛機航道。 2. 靠近道路旁，車輛頻繁。 3. 對學校提供的議題，老師多處於被動狀態，很少提出建言。 4. 學校對於課業要求繁重，對於推廣口腔衛生易遭受阻力。	1. 緊鄰南寮漁港十七公里風景區。 2. 工商業具潛力。 3. 教師平均年齡約 40—50 歲，是切入健康議題切入的適當時機。 4. 導師與家長的互動良好。	1. 噪音增加。 2. 學區內新開道路過多。 3. 本學區許多家庭精神生活較貧乏，較缺乏健康生活概念。 4. 學校需要持續性宣導，否則成效易打折扣。	1. 配合教育優先區之方案，有效爭取補助。 2. 結合新竹市政府多元生理政策與健康促進各大議題，辦理健康促進相關講座。
家庭環境	1. 對學校肯定度佳，配合學校各項事項推動。 2. 優良傳承相當支持學校。	1. 社經地位、學歷偏低。 2. 對學生多數採放任態度。 3. 課後生活休閒活動等安	1. 提供親職教育的管道。 2. 推展學習型家庭。 3. 鼓勵參與學校各項教育推廣活動。	1. 隔代教養，單親家庭，新住民家庭比率偏高。 2. 雙薪家庭多。 3. 陪孩子時間	1. 結合家庭與學校建構學生安全衛生健康的環境。 2. 加強親師生活動與互

	3. 重視肯定教育的力量。 4. 家長會、家長志工全力支持。	排、指導稍弱。 4. 放學後至安親班的學生數比例偏高，親子相處時間有限。 5. 家長對學校宣導的工作，支持度並不高。	4. 家長會義工團隊學校極有向心力。 5. 班級家長會可規劃成為推動健康促進的力量。	較少。 4. 缺乏正向典範楷模，容易影響生活習慣與學習。 5. 單親隔代教養家庭、原住民家庭、外籍子女比率逐年提高。 6. 家長忙於工作，疏於管理子女的健康。	相成長的管道。 3. 多舉辦親職教育，使雙向溝通通暢無阻。 4. 關懷邀請家長走進學校，親師多溝通。
社區環境	1. 熱心校務，願貢獻心力，鼓勵多於批評。 2. 舊社區擁有眾多人文資源。 3. 關心地方教育、重視學子的教育環境改善及品質的關注。 4. 部分社區人士及家長會大力協助積極參與學校活動。	1. 不少家長忙於工作，無法參與學校活動。 2. 缺乏正確觀念、方法及社區年齡老化。	1. 熱心家長出錢出力參與學校活動。 2. 當義工者眾，推行社區活動順利。 3. 辦理社會教育整合社區資源。 4. 爭取環保回饋金挹注學子各項教育措施。	1. 義工家長干預學校行政，教學和學習均有影響。 2. 社區里民參與動機多元複雜。 3. 民意與政治力量的劃分鮮明，對學校支持也相對具有彼此衝突的可能。	1. 加強社區衛教宣導。 2. 辦理親子衛生講座。 3. 學校活動與社區活動充分融合。 4. 與人為善爭取關注，以學子最佳權益和關懷為重點。

(二) 『口腔衛生』現況分析

本校 114 學年度學生齲齒及矯治分析表，表列說明如下：

年級	初檢齲齒率 (%)	矯治率 (%)
一年級	23.66%	100%
二年級	36.59%	95.95%
三年級	28.24%	92.86%
四年級	17.01%	96.77%
五年級	32.42%	98.57%
六年級	30.41%	100%
全校平均	28.06%	97.36%
全市平均	一年級 25.25% 四年級 25.19%	一年級 87.99% 四年級 86.16%
全國平均	一年級 29.80% 四年級 25.08%	一年級 88.93% 四年級 86.91%

本校一年級及四年級初檢齲齒率分別為 23.66%及 17.01%，均低於全市及全國平均。齲齒矯治率則分別達 100%及 96.77%，皆高於全市及全國平均，顯示本校學生口腔保健及就醫矯治成效良好。

三、計畫預期成效

校本指標	全市指標	部頒指標
1. 初檢齲齒率： (1) 1 年級 24%以下 (2) 4 年級 21%以下 2. 115 學年度口腔異常學生矯治率後測達 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%以上。 4. 學生睡前正確潔牙後比率增加 1%以上。	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。	1. 學生未治療齲齒率 2. 學生複檢齲齒診治率 3. 四年級學生窩溝封填施作率

5. 國小高年級每日至少使用一次牙線比率增加 1% 以上。 6. 吃完零食後漱口潔牙比後測比率增加 1% 以上。 7. 在校兩餐間不喝含糖飲料後測比率增加 1% 以上。 8. 每半年檢查牙齒後測比率增加 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%。	(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%	
---	---	--

四、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。 4. 由課發會擬訂口腔保健議題融入課程。 5. 評估全校教職員工及家長需求，結合教師晨會宣導口腔衛生教育，辦理相關親職教育活動。 6. 完整建立學生健康資料檔案。	115.09-116.06 115.09-116.03 115.09-116.06 115.08-116.10 115.08-116.06 115.08-116.06	組織架構 工作會議內容 行事曆 課發會 落實遵行政策規定	會議記錄 簽到單 行事曆 會議記錄 簽到單 照片 學生健康資料檔案
二	物質環境	1. 行政支援教學，展現組織運作功能。 2. 提供學生營養均衡的午餐。 3. 購買口腔衛生教材教具提供教師融入課程推展。 4. 實施學童窩溝封填的獎勵政策。 5. 健康中心與公佈欄設置健康促進宣導專欄，張	全年辦理 全年辦理 115.10-116.02 全年辦理 全年辦理	健促宣導活動計畫 午餐均衡飲食 教材教具 80%學生能經由宣	照片 菜單 教材教具 照片 照片 照片 知能問卷

		貼各項健康促進議題宣導海報與資訊。		導建立正確觀念	調查
三	社會環境	1. 一年級新生，提供窩溝封填宣導通知單。 2. 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。 3. 將口腔衛生議題納入班會做為討論事項。 4. 教師晨會及兒童朝會時間加強口腔衛生的宣導活動。宣導活動一學期至少一次 5. 辦理口腔衛生藝文競賽，並進行展覽。 6. 針對二、四年段的學生辦理口腔衛生講座。 7. 健康老師及護理師一年級入班教學：教導正確潔牙及使用含氟漱口水。 8. 每天中午餐後播放潔牙歌，提醒全校師生餐後潔牙。	116.02-116.06 115.08-116.06 115.09-116.06 115.10-116.06 116.01-116.05 115.11-116.06 全年辦理 全年辦理	提供窩溝封填免費資源 落實遵行政策執行 納入班會討論 參與學生數達80% 80%參與學生能經由宣導建立正確觀念。 80%參與人數能正確潔牙與使用含氟漱口水	窩溝封填通知單 照片 班會紀錄 照片 照片 藝文作品 照片 講座照片 漱口水統計表 潔牙統計表
四	健康技能(教學)	1. 低年級以「我會正確刷牙、認識口腔及牙齒結構」養成每日餐後潔牙、漱口的習慣，教授正確潔牙及口腔保健生活習慣。 2. 中年級以「貝氏刷牙法」教學，教授正確潔牙及口腔保健生活習慣，建立學生健康行	115.09-116.06 115.09-116.06	宣導活動一學期至少一次 	宣導內容 照片 照片

		為。 3. 高年級以「我會使用牙線潔牙」為衛教目標，教授正確潔牙及口腔保健生活習慣，落實於生活中。 4. 實施口腔保健觀念問卷瞭解學童是否確實正確瞭解口腔保健觀念。 5. 張貼口腔保健宣導海報。 6. 實施低年級營養教育 7. 運用多元化的健康教學策略和活動形式來推行口腔保健教育。鼓勵做到無齲齒或齲齒治療，成為南寮美齒小達人、健康三冠王。 8. 舉辦口腔保健教育宣導專題演講 9. 於班親會說明健康促進之議題-口腔衛生，使家長瞭解重要性、學校執行內容及家長配合事項。	115.10-116.06 115.10 116.05 全年辦理 全年辦理 全年辦理 116.03 115.09 116.02	口腔衛生 線上問卷 前後測 海報張貼 一學年一次 80%的學生參與健康三冠王 每學年一次 班親會宣導	照片 電腦施測 問卷結果 照片 照片 照片 照片 班親會宣導 ppt 照片
五	健康服務	1. 上學期安排口腔衛生檢查，檢查結果通知家長，有齲齒學生鼓勵至牙科複檢。 2. 收集並分析健康檢查資料、相關的調查統計，以了解學校成員健康狀況及改善情形。 3. 由健康中心與學務處提供貝氏刷牙教學媒材與教具。	115.10-116.12 115.08-116.06 全年辦理	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 80%參與學生能經由課程加	健康資料建立 統計表 照片

		4. 由健康中心護理師及具備健康教育專長教師提供相關健康諮詢與資訊。 5. 學生健康檢查資料建檔，隨時與班級導師聯繫掌握學童健康狀況。 6. 嚴重齲齒的學童給予個案管理，安排口腔衛生觀念輔導，教導其正確潔牙方法及追蹤其齲齒填補率。 7. 不定期抽查學生之潔牙情形，並塗上牙菌斑顯示劑檢查，給予正確衛生教育。 8. 辦理「健康三冠王」活動，落實學童徹底清潔口腔。	全年辦理 全年辦理 全年辦理 115.11-116.06 115.01-116.06	強口腔健康正確觀念 個案管理達 95%以上 80%參與學生能正確潔牙	照片 健康檢查資料 個案名冊與紀錄 照片 照片
六	社區關係	1. 利用校門口電子牆，播放口腔衛生相關資訊，供社區民眾及學生家長參考。協助其建立正確觀念。 2. 辦理口腔健康相關講座及宣導。 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。 4. 與家長合作落實「新減糖運動」，減少校內外含糖食品的使用。 5. 邀請社區餐飲店家加入「新減糖運動」優良商家，減低飲品中糖類的	115.09-116.06 116.03 115.08-116.06 115.08-116.06 115.08-116.06	80%家長能建立正確觀念 80%學生能經由宣導建立正確觀念 校內 200 公里內店家有 50%	隨機家長問卷 照片 學生知能問卷調查 宣導單 照片、宣導海報

六、人力配置

計劃職稱	姓名	職稱	在本計畫之工作項目
召集人	李麗娥	校長	研擬並主持計畫
副召集人	陳雅惠	學務主任	籌劃督導實施計畫活動與聯絡事宜推行
	徐敬嵐	教務主任	籌劃督導實施計畫課程與研習之推行
	李孟嫻	總務主任	校園硬體環境設備的增設與維護
	鄭雅芳	會計主任	負責實施計畫之經費掌控
執行委員	李婷婷	環衛組長	負責口腔衛生活動設計及推動、宣導與講師聯繫，結合社區資源之協調與聯繫，彙整報告與撰寫
	陳映蓉	教學組長	口腔衛生與融入課程教學擬訂與實施
	張博翔	體育組長	口腔衛生與融入課程教學擬訂與實施
	楊雁婷	學校營養師	負責協助實施各項教育活動推行健康體位宣導與紀錄等事宜
	林佑瑾	一年級學年主任	口腔衛生議題活動協助與執行
	戴邑玲	二年級學年主任	口腔衛生議題活動協助與執行
	薛仁祥	三年級學年主任	口腔衛生議題活動協助與執行
	陳彥伶	四年級學年主任	口腔衛生議題活動協助與執行
	陳子辰	五年級學年主任	口腔衛生議題活動協助與執行
	潘思妤	六年級學年主任	口腔衛生議題活動協助與執行
	張晏寧 彭旭田 葉怡惠	健康與體育教師	負責健康課程融入口腔衛生議題教學活動
	王怡婷	護理師	負責協助實施各項教育活動推行口腔衛生宣導與紀錄等事宜
	陳群傑	家長會代表	協助健康體位實施計畫，家長之宣導及溝通整合社區人力推展健康業務
諮詢單位	新竹市衛生局	協助提供各項衛教相關諮詢，及宣導單張提供	
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	

七、本計劃經校長同意後送市府核准後實施，修正亦同。

承辦人：

主任：

校長：