

桃園市 109 學年度  
健康促進學校「口腔衛生」議題  
笨港國小  
口腔保健改善計畫成果報告

計畫團隊：笨港國小 黃素敷校長  
笨港國小 周于真主任  
笨港國小 林俐儀老師  
笨港國小 劉淑貞護理師

日期：109 年 5 月 13 日

# 桃園市 109 學年度健康促進學校「口腔衛生」議題

## 笨港國小行動研究成果

### 壹、笨港國民小學 109 年度口腔衛生保健計畫

#### 一、依據

桃園市 108 學年度健康促進學校輔導訪視計畫辦理。

#### 二、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。本校屬於偏鄉地區學校，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，及本校改善學童齲齒問題就診率無法提昇問題之一。

#### 三、現況分析

本校一年級初檢齲齒率及四年級初檢齲齒率指標平均高於全國以上，口腔保健教育實為本學年度需要關注的一個課題。本校位於桃園市新屋區，全校共有 6 班，學生數共計 47 人，幼兒園 1 班，學生人數 21 人，教職員工計 26 人，屬於偏鄉小型學校，周遭環境以農工混合區為主，學區家長大部份為勞工階層，單親及隔代教養、低收入戶比例為均高，全校學童齲齒率也偏高，可知本校對於口腔衛生保健宣導需努力的空間極大。

本次計畫以口腔保健教學課程融入，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。

經本校健檢資料統計結果分析得知，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。

#### 四、SWOTS 分析：

	S 優勢	W 劣勢	O 機會	T 威脅	S 行動策略
口腔衛生	<p>1. 桃園市牙醫師公會提供偏遠地區學校每月牙醫師免費到校義診。</p> <p>2. 鄰近大型醫療院所署立桃園醫院新屋分院、楊梅天成醫院、怡仁醫院等，可提供相關醫療資源。</p> <p>3. 新屋衛生所支援度高，可提供本校相關議題的資源。</p>	<p>1. 家長因忙碌而忽略學生身心健康發展，齲齒的矯治回診率低。</p> <p>2. 部分家長的口腔衛生的衛教觀念未清楚正確。</p>	<p>1. 每週二進行含氟漱口水的潔牙。</p> <p>2. 每學期都會發送牙刷，鼓勵孩子在校飯後養成潔牙習慣。</p>	<p>1. 家長對於孩子的飲食較無太多干涉，孩子對於零食的攝取缺乏監督的人員。</p> <p>2. 孩子對於零食較缺乏自制力，需要他人規範，多加留意。</p>	<p>1. 加強孩子潔牙活動的</p> <p>2. 請導師協助確實落實含氟漱口水，登記在晨間檢查簿。</p> <p>3. 聘請外聘講師辦理口腔宣導。</p>

#### 五、計畫內容與實施策略：

1. 推展「餐後潔牙」活動，於每天午餐後實施，持續推動每週二含氟水漱口活動，以降低蛀牙發生率。
2. 牙醫師每月到校，為孩子進行牙齒塗氟、檢查與治療。
3. 推行貝氏刷牙法，示範及講解正確之刷法。
4. 邀請牙醫師或衛生所專業人員加強口腔衛生教育，讓學生能更瞭解如何做好牙齒保健工作。
5. 班親會時，發放口腔衛教單張，並附上牙齦自我檢測表，一同關心家長的口腔健康。
6. 全校性口腔保健宣導，讓學生學習各項口腔保健知識。
7. 幼兒園開始實施潔牙教育課程，讓口腔衛生教育從小紮根。

## 貳、實施的策略活動

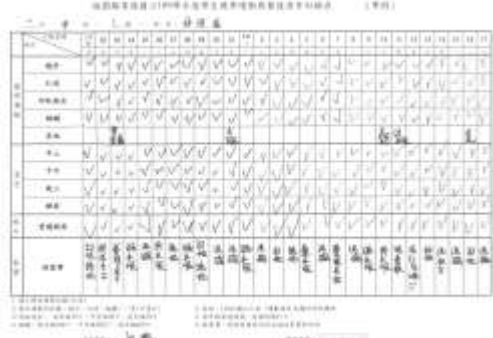
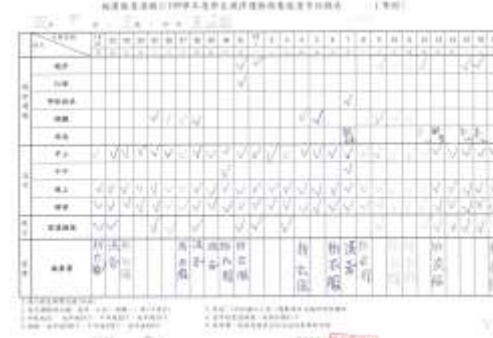
一、每天午餐飯後，督導孩子確實落實潔牙，持續每周含氟漱口水漱口。

(一)目的：寒暑假也要維持口腔保健的好習慣，讓家長一起配合，希望潔牙的習慣也能推廣到家庭。

(二)對象與人數：全校師生，60人。

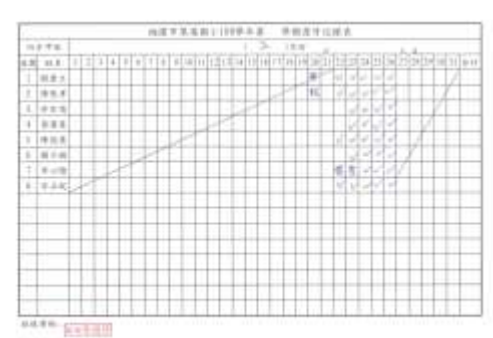

(三)成效：學生養成餐後潔牙的習慣並樂於使用含氟漱口水，推展至家庭，讓家長一同實施。

### 「落實潔牙」活動成果

 <p>寒暑假潔牙記錄表 (左)</p>	 <p>寒暑假潔牙記錄表 (右)</p>
---	--

說明：寒暑假潔牙記錄表

說明：寒暑假潔牙記錄表

 <p>班級每日紀錄學生潔牙情形 (左)</p>	 <p>班級每日紀錄學生潔牙情形 (右)</p>
---	--

說明：班級每日紀錄學生潔牙情形

說明：班級每日紀錄學生潔牙情形

 <p>學生確實實施飯後刷牙 (左)</p>	 <p>學生確實實施飯後刷牙 (右)</p>
---	--

說明：學生確實實施飯後刷牙

說明：學生確實實施飯後刷牙

二、牙醫師每月到校，為孩子進行牙齒塗氟、檢查與治療

(一) 目的：讓孩子知道牙齒定期檢查及治療的重要性。

(二) 對象與人數：幼兒園佑生及國小全部學生，68 人。

(三) 成效：學生在校牙醫的治療中，不但學習看牙醫的禮貌也發現看牙醫市一件輕鬆的事，牙醫師親切又專業，大家都不怕看牙醫了呢！

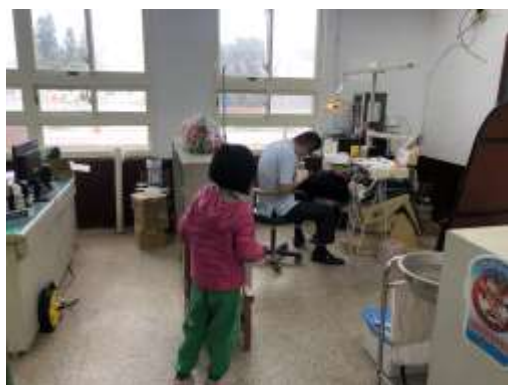
### 「校牙醫口腔健檢及治療」活動成果



說明：校牙醫到校為學生進行口檢及治療



說明：校牙醫到校為學生進行口檢及治療



說明：校牙醫到校為學生進行口檢及治療



說明：校牙醫到校為學生進行口檢及治療



說明：校牙醫到校為學生進行口檢及治療



說明：校牙醫到校為學生進行口檢及治療



三、低年級健康課程:推行貝氏刷牙法，示範及講解正確之刷牙法。

(一) 目的：讓孩子知道用貝氏刷牙法刷牙的方法。

(二) 對象與人數：低年級師生，15 人。

(三) 成效：學生學會了利用口訣刷牙，讓潔牙更有趣也更精細有效率

### 「推行貝氏刷牙法」活動成果



說明:一年級進行貝氏刷牙法教學



說明:一年級進行貝氏刷牙法教學



說明:一年級進行貝氏刷牙法教學



說明:一年級進行貝氏刷牙法教學



說明:二年級進行貝氏刷牙法教學



說明:二年級進行貝氏刷牙法教學

四、中年級課程:口腔衛生與牙線使用課程。

(一) 目的：邀請牙醫師加強口腔衛生教育，讓學生能更瞭解如何做好牙齒保健工作。

(二) 對象與人數：中年級師生，17人。

(三) 成效：學生學會了牙線使用的方法，也了解恆齒保健的重要，知道在日常生活中要有好的習慣，才能讓牙齒健康的陪我們到老。

「口腔衛生與牙線使用課程」活動成果



說明：說明牙齒的構造及牙線的操作



說明：學生練習使用牙線



說明：練習操作準備牙線



說明：操作練習牙線的使用



說明：練習牙刷及牙線的操作



說明：練習牙刷及牙線的操作



五、班親會與家長座談會宣導。

(一) 目的：家長跟師長一起努力，落實健康促進學校計畫，協助推動口腔保健計畫。

(二) 對象與人數：全校家長，20 人。

(三) 成效：家長了解學校健康促進學校重點實施策略，也能指導學生配合學校策略執行口腔保健改善計畫，讓家長與學生都有正確的健康觀念。

「班親會及家長座談會宣導」活動成果



說明：家長座談會宣導。



說明：家長座談會宣導。



說明：家長座談會宣導。



說明：家長座談會宣導。



說明：班親會宣導。



說明：班親會宣導。



六、全校性口腔保健宣導。

(一) 目的：學生口腔保健正確觀念，從飲食、潔牙習慣及正確的就醫態度，讓學生全面的吸收口腔保健知識。

(二) 對象與人數：全校師生，60 人。

(三) 成效：學生了解正確的飲食、潔牙習慣及正確的就醫觀念，也讓學生從圖片中了解口腔疾病的危害，能更積極的維護自己口腔健康。

「全校性口腔保健宣導」活動成果

	
<p>說明：口腔保健宣導</p>	<p>說明：指導學生正確的刷牙習慣</p>
	
<p>說明：有獎徵答</p>	<p>說明：有獎徵答</p>
	
<p>說明：結業式時提醒學生潔牙紀錄的紀錄方式</p>	<p>說明：結業式時提醒學生潔牙紀錄的紀錄方式</p>

七、幼兒園口腔保健課程。

(一) 目的：幼兒園開始實施潔牙教育課程，讓口腔衛生教育從小紮根。。

(二) 對象與人數：幼兒園師生，24 人。

(三) 成效：幼兒園學生從繪本及影片中，知道牙齒蛀了對身體的影響，因而能開心的刷牙，愉快的接受牙醫診療。

### 「幼兒園口腔保健課程」活動成果



說明：以繪本說明牙齒保健的重要



說明：指導學生正確的牙齒保健習慣



說明：指導學生正確的牙齒保健習慣



說明：指導學生正確的刷牙方法



說明：指導學生正確的刷牙方法



說明：學生確實的於飯後刷牙

## 參、結論、省思與建議

### 一、計劃發現：

- (一) 學生對於使用牙線有更進一步的認識，增強省思自己平常的潔牙習慣。
- (二) 家長對於口腔保健的實施方法及觀念，需要更加強，才能跟學校一起推行口腔保健改善計畫。
- (三) 擁有良好整齊的牙齒，需要養成習慣，透過學校每日的飯後潔牙紀錄及家庭寒暑假的實踐紀錄，進而給予獎勵，有助於學生習慣養成。

### 二、省思與建議：

- (一) 從幼兒園開始，各年段進行不同階段的口腔保健課程，能加強學生對口腔保健的執行能力。
- (二) 四年級開始學生對於自己的外貌開始重視，能夠擁有漂亮牙齒，可安排牙齒與美學等方面課程，有助於學生維持良好的衛生習慣。
- (三) 親職教育日及班親會加強口腔保健議題講座宣導，增強家長對於口腔保健的重視。