

桃園市 107 學年度
健康促進學校「口腔衛生」議題

武漢國中

餐後潔牙、微電影票選與專家講座之成效
行動研究
成果報告

研究團隊：鄭筱慧老師

游美櫻護理師

日期：108 年 04 月 30 日

桃園市 107 學年度健康促進學校「口腔衛生」議題

武漢國中行動研究成果

壹、武漢國民中學 107 學年度口腔衛生保健計畫

一、依據：桃園市政府教育局 107 年 8 月 24 日桃教體字第 1070069338 號。

二、目的：

(一)培養學生正確的飲食習慣並建立口腔保健知識。

(二)培養學生餐後潔牙習慣，降低齲齒率。

(三)提升學生健康自主管理能力，實踐健康生活。

三、學生口腔健康狀況評估：

學年度	受檢學生數	初檢齲齒率	矯治複檢正常學生數	矯治複檢異常學生數	未就醫學生數	就醫率
104 學年度	213	30.99%	1	19	46	30.30%
105 學年度	193	36.79%	19	9	43	39.44%
106 學年度	174	89.08%	21	0	134	13.55%

資料來源：學生健康資訊管理系統

四、SWOT 分析：

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
整體政策	1.每年訂定健康促進學校計畫，持續推行。 2.每月舉行導師會報進行溝通交流，利於健促相關業務推行。	1.學校活動多，過多的計畫內容會讓教師分身乏術，無法確實推行相關計畫。 2.學校學習課程繁忙及學生日程緊湊，不易有充足時間推動健康促進活動。	1.各項健促計畫皆訂定具體行動策略，使教師執行與推動時有所依據。 2.本校教師對於健康促進議題皆認為有其推動的重要性。	1.家庭教育與學校推動健促議題配合不易。 2.對於弱勢學生支持配套有待加強。 3.教師教學與行政業務繁重。
健康服務	1.健康中心提供各項健康教育資源諮詢與健康服務。 2.針對特殊疾病學生列冊管理，讓教師能了解並給	1.部分家長忙於工作，會忽略孩子的健康檢查結果，未能依通知書帶孩子進行複檢與矯治。	1.結合新生醫專與午餐廠商營養師辦理健康專題講座或課程。 2.建置健康管理資訊系統，為健康	1.部分弱勢家長對於學生健康檢查結果，無法配合矯治。 2.健康資訊管理系統資料的建置耗

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
	<p>予學生幫助。</p> <p>3.辦理教職員工休閒育樂活動，促進身心健康。</p>	<p>2.龍潭地區冬季風強多雨，本校目前活動中心尚在建置中，無法提供較為安全良好的運動場所。</p>	<p>促進議題推動的依據。</p>	<p>時費力。</p>
健康教學	<p>1.依實際需求評估，以生活取向和問題導向來推動健促議題。</p> <p>2.擁有專業健康及體育師資協助推動健促教學活動。</p> <p>3.與健康促進相關課程與議題活動融入各領域教學。</p>	<p>1.因教師個人對健康教育重視的面向不同，而對健康教學與活動參與程度，也因人而異。</p> <p>2.教師班務與課務繁忙，且學生人數眾多，各項調查與統計工作較為耗時費力。</p>	<p>1.教師對健促議題的課程設計能力與觀念日漸提升。</p> <p>2.資訊科技的發達，使教師在課程設計與教學上更多元且活潑。</p>	<p>1.教師因課程進度壓力，較只能著重知識面與技能面，對於情意面的感知較無時間安排。</p> <p>2.實證導向的證明數據，不易在短時間教學活動取得。</p>
物質環境	<p>1.全校目前20班，學生539人，綠地廣大，活動空間充裕。</p> <p>2.班級及專科教室E化完整。</p> <p>3.器材設施採購能以安全為考量並定期檢查維修。</p>	<p>1.學校正在興建活動中心，目前尚無大型室內活動場地適合使用。</p> <p>2.校園內有電塔，成為健康隱憂。</p>	<p>1.教學設備使用率佳。</p> <p>2.學校持續規劃購買設備，提升教學品質。</p> <p>3.校園綠地尚可因應教學做規劃。</p>	<p>1.設備器材易因學生使用不慎，造成損壞。</p> <p>2.校內經費排定有優先順序，無緊急或還堪用的器材汰換率低，較無法提升健促品質。</p>
社會環境	<p>1.學校設有資源班，為弱勢學生提供學習幫助與生活支持。</p> <p>2.設有「教育儲蓄專戶」補助經濟弱勢學生，使期能有更完善的生活照顧。</p> <p>3.鄰近武漢派出所、武漢國小、</p>	<p>1.本校距離龍潭市區較遠。</p> <p>2.學校附近社區往桃園區及中壢區公車班次較少，大眾運輸較為不便。</p> <p>3.學校對外聯絡道路，多為小巷弄，成為上下學隱憂。</p>	<p>1.社區環境較為單純樸。</p> <p>2.鄰近武漢國小，有利教學資源銜接整合。</p>	<p>1.單親、隔代教養家庭、原住民家庭比例高，且家長對於孩童的健康觀念有待加強。</p> <p>2.學區內宮廟有八家將，對少數學生有不良影響。</p> <p>3.學區內網咖對部分學生產生誘</p>

因素	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會點)	T (威脅點)
	804醫院等，健康資源充足。			惑。
社區關係	1.非上課時間，操場開放社區民眾使用，提供社區居民運動空間，鼓勵民眾多運動。 2.與鄰近商家、社區、警方、醫院形成安全網絡。 3.學校與社區互動良好，里長與社區居民對於學校活動均給予支持與支援。	1.學校人力、物力有限，與社區合作關係易心有餘力不足。 2.學校教育與家庭教育在健促議題訴求仍有落差。	1.每年舉辦的親職教育日、運動會有助於學校、家長、社區的連結。 2.出借場地，辦理社區文教活動，增進公共關係。	1.學生與家長對於視力、口腔保健教育、健康飲食觀念有待升。 2.社區資源較不充裕，使社區能提供的幫助面向有限。

五、改善策略：(請自行依需求填列或條列之)

項目	實施重點	實施方法	執行單位
健康教學	口腔衛生議題融入教學	1.口腔衛生議題納入課程計畫。 2.口腔衛生議題融入教學活動。 3.進行口腔衛生教育之前後測。 4.辦理口腔衛生影片製作票選活動，藉此檢視學生口腔衛生知識之餘，盼能提升學生口腔保健的行動力。	教務處 學務處 班級導師 健康中心
	提升校園潔牙風氣	1.推動餐後潔牙活動。 2.班級潔牙記錄表—各班潔牙小天使每日記錄。 3.牙菌斑檢查記錄表—健康中心每日抽檢。 4.獎勵潔牙率達95%的學生及班級。	
	提供學生口腔保健策略	1.健康檢查資料建檔與結果分析。 2.依據本校「提升健檢矯治率獎勵辦法」，鼓勵學生就醫矯治齙齒。 3.提供潔牙記錄手冊給學生進行自主管理。	
環境設施	建立健康的校園環境及文化	1.廣設飲水機，定期進行水質檢測，鼓勵學生自備環保杯，鼓勵學生多喝水、少喝含糖飲料。 2.定期加強硬體設備(如洗手台)的檢修。	學務處 總務處
教育宣導	加強口腔衛生保健宣導	1.以無聲廣播系統每日播放潔牙影片。 2.張貼各項口腔衛生教育海報。 3.健康中心設置口腔保健相關資訊。 4.於親師座談會及親職教育日提醒家長共同注意孩子的口腔衛生、追蹤孩子齙齒的矯治情形。	學務處 班級導師 健康中心

		5.提醒學生健檢前潔牙，減少齲齒誤判率。	
其他	運用社區關係	1.邀請並配合衛生機關至校辦理口腔保健講座	學務處

六、本計畫經校長核可後實施，修正時亦同。

貳、「口腔衛生」行動研究前測問卷資料分析

一、接受前測者基本資料

七年級			
班級	男生	女生	合計
701	15	13	28
702	15	12	27
703	12	13	25
704	14	12	26
705	14	12	26
706	13	13	26
總計	158人		

二、前測結果統計

(一)口腔保健行為

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1. 你的牙齒有蛀牙嗎？（從以前到現在）	(1)沒有	36	23.08%		
	(2)我不知道	43	27.56%		
	(3)有	77	49.36%		
1-1.你有去治療蛀牙嗎？	(1)有	82	67.77%		
	(2)沒有	39	32.23%		
2. 過去一週，你起床後是否都有刷牙？	(1)是	139	89.10%		
	(2)否	17	10.90%		
3. 過去一週，你早餐後是否都有刷牙？	(1)是	29	18.59%		
	(2)否	127	81.41%		
4. 過去一週，你午餐後是否都有刷牙？	(1)是	142	91.03%		
	(2)否	14	8.97%		
5. 過去一週，你晚餐後是否都有刷牙？	(1)是	65	41.94%		
	(2)否	90	58.06%		
6. 過去一週，你睡前是否都有刷牙？	(1)是	133	85.26%		
	(2)否	23	14.74%		

7. 過去一週，你 <u>一吃完東西</u> ，是否立即清潔牙齒（刷牙或用牙線）？	(1)是	34	22.08%		
	(2)否	120	77.92%		
8. 過去一週，你是否每天使用 <u>牙線</u> ？	(1)是	22	14.29%		
	(2)否	132	85.71%		
9. 你是否有使用 <u>含氟漱口水</u> 的習慣？	(1)是	37	14.29%		
	(2)否	115	85.71%		
10. 你多久做一次 <u>牙齒檢查</u> ？	(1)半年一次	53	35.10%		
	(2)一年一次	45	29.8%		
	(3)兩年或以上	53	35.1%		
11. 你用什麼方法刷牙？（可複選）	(1)橫擦法	132	51.36%		
	(2)貝式法	46	17.9%		
	(3)馮尼式法	52	20.23%		
	(4)生理刷牙法	27	10.51%		

(二)口腔保健態度

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.牙齒的疾病會引起身體其他部位的疾病。	(1)非常同意	43	27%		
	(2)同意	78	49%		
	(3)不同意	32	20%		
	(4)非常不同意	5	3%		
2.餐後立刻刷牙是很重要的事。	(1)非常同意	59	37%		
	(2)同意	85	54%		
	(3)不同意	14	9%		
	(4)非常不同意	0	0%		
3.我認為每餐飯後潔牙是一件麻煩的事。	(1)非常同意	7	4%		
	(2)同意	30	19%		
	(3)不同意	73	47%		
	(4)非常不同意	46	29%		
4.我認為只要有刷牙就足夠保護牙齒，刷得仔細或正確不那麼重要。	(1)非常同意	5	3%		
	(2)同意	12	8%		
	(3)不同意	92	59%		
	(4)非常不同意	48	31%		

5.每天要認真刷牙，就可以不用使用牙線。	(1)非常同意	17	11%		
	(2)同意	58	37%		
	(3)不同意	71	45%		
	(4)非常不同意	12	8%		
6.我會因為動作不好看而不去使用牙線。	(1)非常同意	5	3%		
	(2)同意	11	7%		
	(3)不同意	95	61%		
	(4)非常不同意	45	29%		
7.用含氟漱口水漱口，就可以不用刷牙。	(1)非常同意	3	2%		
	(2)同意	5	3%		
	(3)不同意	90	58%		
	(4)非常不同意	57	37%		
8.牙刷的刷毛沒有彎曲或變形，就可以用很久沒關係。	(1)非常同意	8	5%		
	(2)同意	20	13%		
	(3)不同意	69	44%		
	(4)非常不同意	59	38%		
9.我會為了牙齒健康而少吃甜食。	(1)非常同意	34	22%		
	(2)同意	84	54%		
	(3)不同意	29	18%		
	(4)非常不同意	10	6%		
10.按照規定定期找牙醫師做口腔檢查是必要的。	(1)非常同意	57	37%		
	(2)同意	81	52%		
	(3)不同意	16	10%		
	(4)非常不同意	2	1%		
11.我認為不需要作口腔定期檢查，有問題再去看牙醫即可。	(1)非常同意	7	4%		
	(2)同意	25	16%		
	(3)不同意	84	53%		
	(4)非常不同意	42	27%		
12.我會因害怕牙醫治療而不去看牙醫。	(1)非常同意	5	3%		
	(2)同意	13	8%		
	(3)不同意	70	44%		
	(4)非常不同意	70	44%		

(三)口腔保健知識

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.造成蛀牙最主要的原因是什麼？	(1)細菌產生酸	119	80.95%		
	(2)蛀蟲	25	17.01%		
	(3)營養不良	1	0.68%		
	(4)不知道	2	1.36%		
2.蛀牙侵蝕到牙齒的哪一層後，接觸冷或熱的飲食會引起痠痛感？	(1)琺瑯質	27	18.37%		
	(2)象牙質	68	46.26%		
	(3)牙髓腔	45	30.61%		
	(4)不知道	7	4.76%		
3.以下何者是貝氏刷牙法的要領？	(1)每次刷兩顆	114	77.55%		
	(2)用力刷	0	0%		
	(3)刷毛呈90度角	24	16.33%		
	(4)不知道	9	6.12%		
4.一天中何時刷牙最能保護牙齒？	(1)起床後	9	6.12%		
	(2)三餐後及睡前	136	92.52%		
	(3)放學回家後	1	0.68%		
	(4)不知道	1	0.68%		
5.牙菌斑是什麼？	(1)牙齒表面細菌	104	70.75%		
	(2)食物殘渣	23	15.65%		
	(3)牙齒鈣化不全	11	7.48%		
	(4)不知道	9	6.12%		
6.造成牙周病的原因是什麼？	(1)沒刷乾淨	2	1.36%		
	(2)牙結石牙菌斑	45	30.61%		
	(3)以上皆是	97	65.99%		
	(4)不知道	3	2.04%		
7.氟化物對牙齒的主要功能為何？	(1)強化琺瑯質	121	82.31%		
	(2)美白牙齒	4	2.72%		
	(3)增加牙齒硬度	9	6.12%		
	(4)不知道	13	8.85%		
8.漱完含氟漱口水後，至少要等多久後才可進食？	(1)三分鐘	14	9.52%		
	(2)十分鐘	40	27.21%		
	(3)二十分鐘	87	59.19%		
	(4)不知道	6	4.08%		

9.清潔牙縫及牙齒鄰接面最好的工具是什麼？	(1) 牙線	133	90.48%		
	(2) 牙籤	1	0.68%		
	(3) 牙刷	11	7.48%		
	(4) 不知道	2	1.36%		
10.如何正確選擇牙刷，下列何者 <u>不是</u> ？	(1) 較小刷頭	33	22.45%		
	(2) 刷毛不可太硬	21	14.29%		
	(3) 廣告牙醫保證	85	57.82%		
	(4) 不知道	8	5.44%		
11.在一般狀況下，我們應多久做一次定期口腔檢查？	(1) 半年	135	91.84%		
	(2) 一年	11	7.48%		
	(3) 兩年或以上	1	0.68%		
	(4) 不知道	0	0%		
12.牙齦發炎的主要原因是什麼？	(1) 清潔不徹底	125	85.04%		
	(2) 火氣太大	12	8.16%		
	(3) 吃麻辣食物	3	2.04%		
	(4) 不知道	7	4.76%		
13.牙齒若撞掉脫離牙床，在就醫請牙醫種回去之前，應如何處理？	(1) 包紗布或面紙	61	41.5%		
	(2) 泡在冷開水等	49	33.33%		
	(3) 用刷子刷乾淨	18	12.24%		
	(4) 不知道	19	12.93%		

三、本次行動研究方案之主題重點

(一) 依據以上七年級樣本數答題後，針對幾項研究問題做以下的歸納：

問 卷	研究問題探討
口腔保健行為	1. 吃完東西後立即潔牙的習慣不佳。 2. 潔牙的工具普遍以牙刷為主，對牙線及含氟漱口水的利用不多。 3. 每半年檢查一次牙齒的人僅占三成五。 4. 鮮少人以貝氏刷牙法潔牙。
口腔保健態度	口腔保健態度普遍正確，顯見受測者知行不一。
口腔保健知識	1. 牙齒的組成結構(琺瑯質、象牙質和牙髓腔)認識不足。 2. 牙齒的急救知識薄弱。

(二) 依據以上的研究問題歸納後，透過學校召開健康促進會議的相關討論後，本校提出行動研究的主題重點為：

1. 改善潔牙習慣。
2. 提升貝氏刷牙法的使用率。
3. 加強正確的口腔保健知識。

(三) 依據以上行動研究的主題重點，透過學校召開健康促進會議的相關討論後，本校今年要實施的策略活動如下：

1. 推動餐後潔牙活動。
2. 辦理口腔保健微電影票選活動，宣導貝氏刷牙法。
3. 辦理健康促進講座—口腔保健議題。

參、實施的策略活動

一、推動餐後潔牙活動

(一) 目的：以獎勵代替處罰、他律進而自律的方式，養成學生餐後潔牙習慣，降低齲齒率，促進健康並提升衛生教育素養。

(二) 時間、地點：107年10月1日起12:20-12:30於各班教室。

(三) 參加對象：七年級各班，八、九年級自由參加。

(四) 活動內容：

1. 各班推選一名潔牙小天使，潔牙小天使於餐後確實登記班上同學刷牙與否，並於每週五午休結束後將登記表送交健康中心統計。
2. 學務處每天午休將抽點各班一名同學至健康中心，以牙菌斑顯示劑確認潔牙狀況。若顯示牙菌斑殘留，該名同學視同未潔牙。
3. 每月月底結算達成率，並於次月第一週發放摸彩券，次月第二週抽出五位獲獎幸運兒。每學期期末集結前述各月未獲獎摸彩券進行期末大摸彩。

(五) 獎勵方式：

1. 潔牙小天使：核予服務學習時數，上限10小時/學期。
2. 個人組：達成率95%(含)以上者，給摸彩券3張；達成率90%(含)以上未滿95%者，給摸彩券2張；達成率85%(含)以上未滿90%者，給摸彩券1張。
3. 團體組：班級該學期達成率達95%(含)以上者，全班記嘉獎一次。

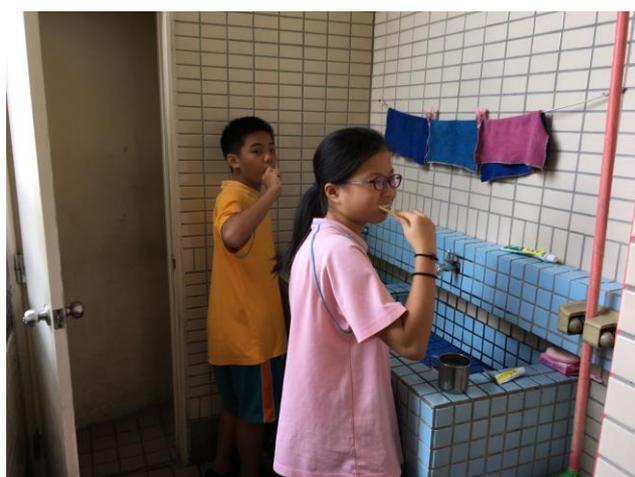
(六) 成效：各班每月餐後潔牙達成率(%)統計表如下：

班級	701	702	703	704	705	706	805
10月份	93.1	100	100	99.5	99.3	100	100
11月份	91.6	99.3	99.6	98.2	98.4	98.8	99.2
12月份	99.4	99.2	99.4	99.4	99.8	99.1	99
1-2月份	99.0	98.3	98.4	97.1	99.1	98.2	99.6
3月份	99.6	98.8	99	98.32	99.4	94.34	99.3

「餐後潔牙」活動剪影



活動說明：餐後於廁所刷牙



活動說明：餐後於班級小陽台刷牙



活動說明：午休各班抽檢一名同學，由護理師以牙菌斑顯示劑評估潔牙狀況並予以指導。



活動說明：餐後潔牙時間，全校以無聲廣播系統播放貝氏刷牙法影片。



活動說明：同學於餐後主動以牙線清潔牙齒。



活動說明：於中午用餐時間直播摸彩實況。

二、辦理口腔保健微電影票選活動

(一) 目的：推廣口腔保健知能，促進學生對口腔健康之重視並提升貝氏刷牙法的使用率。

(二) 收件日期：108年2月25日(一)起至108年3月8日止(五)

(三) 參加對象：七年級各班至少一件作品，八、九年級自由參加。

(四) 活動內容：

1. 參選作品將於108年3月28日(四)起於中午用餐時間播放，每件參選作品播放2次。
2. 選票於4月2日(二)發放，並於隔天4月3日(三)上午8:00開放投票，中午12:00截止投票。票匭設置於健康中心，投票者可參加摸彩活動。
3. 最高票之微電影製作團隊記嘉獎兩次，以茲鼓勵。

(五) 微電影拍攝指導老師：本校藝文領域 趙芳依老師。

(六) 成效：

本校704班以「西遊記之勇闖牙菌斑」獲得第一高票。此部微電影以《西遊記》為故事背景，唐三藏、孫悟空、豬八戒、沙悟淨師徒四人不慎落入蜘蛛精口中，意外發現擁有美麗外表的蜘蛛精嘴裡竟是一口爛牙，也因著蜘蛛精牙齒疼痛不已的契機，讓師徒四人得以「貝氏刷牙法」脫困。劇情饒富巧思與創意！

「口腔保健微電影票選」活動剪影

武漢國中 3月19日 · 公開

武漢國中107學年度口腔保健微電影票選活動，參賽作品出爐囉！

也許拍攝品質沒那麼精緻，
也許劇情沒那麼吸睛，
但這短短的2-3分鐘，
提醒著你我是時候認真看待「刷牙」這微不足道的小動作了。

To be continued...

我剛才聽到你們講話的內容了
正確的刷牙方法就是貝式刷牙法！

武漢國中 3月19日 · 公開

武漢國中107學年度口腔保健微電影票選活動，誠摯地邀請全校師生於4/3(三)8:00-12:00投下神聖的一票，票匭設置在健康中心，歡迎大家共襄盛舉!!!

口腔保健微電影票選
活動參賽作品(下)
4/3(三)8:00-12:00投下您神聖的一票，就有機會參加摸彩囉！

你、Lucy Lu和其他13人 104次觀看

讚 留言 分享

活動說明：參賽作品除了以無聲廣播系統於中午用餐時間播放，本校 FB 粉絲專頁上也會播放。

三、辦理健康促進講座—口腔保健議題

- (一) 目的：建立正確的口腔保健知識，並推廣良好的口腔保健行為。
- (二) 時間、地點：107年12月24日(一) 8:25-9:10 於本校 B1 會議室。
- (三) 參加對象：七年級各班。
- (四) 講師：瑞康牙醫診所 楊邵淳醫師。
- (五) 成效：如以下活動剪影說明。
- (六)

「康促進講座—口腔保健議題」活動剪影



活動說明：牙醫師說明容易導致齲齒的食物以及取代食物。



活動說明：牙醫師介紹中學階段醫學實證有效的防齲措施。



活動說明：牙醫師說明何謂「窩溝封填」。



活動說明：牙醫師指導如何選擇潔牙工具。



活動說明：「牙齒撞斷了怎麼辦？」有獎徵答頒獎。

活動說明：本校學務主任致贈感謝狀。

肆、行動研究前後測結果分析

一、後測結果統計

(一)口腔保健行為

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1. 你的牙齒有蛀牙嗎？（從以前到現在）	(1)沒有	36	23.08%	38	24.84%
	(2)我不知道	43	27.56%	22	14.4%
	(3)有	77	49.36%	93	60.8%
1-1.你有去治療蛀牙嗎？	(1)有	82	67.77%	90	76.92%
	(2)沒有	39	32.23%	27	23.08%
2. 過去一週，你起床後是否都有刷牙？	(1)是	139	89.10%	140	90.32%
	(2)否	17	10.90%	15	9.68%
3. 過去一週，你早餐後是否都有刷牙？	(1)是	29	18.59%	38	24.52%
	(2)否	127	81.41%	117	75.48%
4. 過去一週，你午餐後是否都有刷牙？	(1)是	142	91.03%	150	96.77%
	(2)否	14	8.97%	5	3.23%
5. 過去一週，你晚餐後是否都有刷牙？	(1)是	65	41.94%	70	45.16%
	(2)否	90	58.06%	85	54.84%
6. 過去一週，你睡前是否都有刷牙？	(1)是	133	85.26%	136	87.74%
	(2)否	23	14.74%	19	12.26%

7. 過去一週，你 <u>一吃完東西</u> ，是否立即清潔牙齒（刷牙或用牙線）？	(1)是	34	22.08%	37	23.87%
	(2)否	120	77.92%	118	76.13%
8. 過去一週，你是否每天使用 <u>牙線</u> ？	(1)是	22	14.29%	22	14.19%
	(2)否	132	85.71%	133	85.81%
9. 你是否有使用 <u>含氟漱口水</u> 的習慣？	(1)是	37	14.29%	40	25.97%
	(2)否	115	85.71%	114	74.03%
10. 你多久做一次 <u>牙齒檢查</u> ？	(1)半年一次	53	35.10%	89	60.54%
	(2)一年一次	45	29.8%	28	19.05%
	(3)兩年或以上	53	35.1%	30	20.41%
11. 你用什麼方法刷牙？（可複選）	(1)橫擦法	132	51.36%	87	38%
	(2)貝式法	46	17.9%	83	36.24%
	(3)馮尼式法	52	20.23%	41	17.9%
	(4)生理刷牙法	27	10.51%	18	7.86%

(二)口腔保健態度

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.牙齒的疾病會引起身體其他部位的疾病。	(1)非常同意	43	27%	45	29.0%
	(2)同意	78	49%	73	47.1%
	(3)不同意	32	20%	29	18.7%
	(4)非常不同意	5	3%	8	5.2%
2.餐後立刻刷牙是很重要的事。	(1)非常同意	59	37%	68	43.6%
	(2)同意	85	54%	77	49.4%
	(3)不同意	14	9%	9	5.8%
	(4)非常不同意	0	0%	2	1.3%
3.我認為每餐飯後潔牙是一件麻煩的事。	(1)非常同意	7	4%	10	6.5%
	(2)同意	30	19%	25	16.1%
	(3)不同意	73	47%	68	43.9%
	(4)非常不同意	46	29%	52	33.5%
4.我認為只要有刷牙就足夠保護牙齒，刷得仔細或正確不那麼重要。	(1)非常同意	5	3%	5	3.2%
	(2)同意	12	8%	6	3.8%
	(3)不同意	92	59%	78	50.0%
	(4)非常不同意	48	31%	67	42.9%

5.每天要認真刷牙，就可以不用使用牙線。	(1)非常同意	17	11%	9	5.8%
	(2)同意	58	37%	35	22.4%
	(3)不同意	71	45%	89	57.1%
	(4)非常不同意	12	8%	23	14.7%
6.我會因為動作不好看而不去使用牙線。	(1)非常同意	5	3%	4	2.6%
	(2)同意	11	7%	4	2.6%
	(3)不同意	95	61%	101	65.2%
	(4)非常不同意	45	29%	46	29.7%
7.用含氟漱口水漱口，就可以不用刷牙。	(1)非常同意	3	2%	3	1.9%
	(2)同意	5	3%	2	1.3%
	(3)不同意	90	58%	84	54.5%
	(4)非常不同意	57	37%	65	42.2%
8.牙刷的刷毛沒有彎曲或變形，就可以用很久沒關係。	(1)非常同意	8	5%	4	2.6%
	(2)同意	20	13%	12	7.7%
	(3)不同意	69	44%	70	44.9%
	(4)非常不同意	59	38%	70	44.9%
9.我會為了牙齒健康而少吃甜食。	(1)非常同意	34	22%	62	39.7%
	(2)同意	84	54%	62	39.7%
	(3)不同意	29	18%	24	15.4%
	(4)非常不同意	10	6%	8	5.1%
10.按照規定定期找牙醫師做口腔檢查是必要的。	(1)非常同意	57	37%	83	53.2%
	(2)同意	81	52%	61	39.1%
	(3)不同意	16	10%	9	5.8%
	(4)非常不同意	2	1%	3	1.9%
11.我認為不需要作口腔定期檢查，有問題再去看牙醫即可。	(1)非常同意	7	4%	8	5.2%
	(2)同意	25	16%	26	16.8%
	(3)不同意	84	53%	66	42.6%
	(4)非常不同意	42	27%	55	35.5%
12.我會因害怕牙醫治療而不去看牙醫。	(1)非常同意	5	3%	6	3.8%
	(2)同意	13	8%	9	5.8%
	(3)不同意	70	44%	71	45.5%
	(4)非常不同意	70	44%	70	44.9%

(三)口腔保健知識

題目	選項	前測		後測	
		人數	百分比	人數	百分比
1.造成蛀牙最主要的原因是什麼？	(1)細菌產生酸	119	80.95%	135	90%
	(2)蛀蟲	25	17.01%	14	9.33%
	(3)營養不良	1	0.68%	0	0%
	(4)不知道	2	1.36%	1	0.67%
2.蛀牙侵蝕到牙齒的哪一層後，接觸冷或熱的飲食會引起痠痛感？	(1)琺瑯質	27	18.37%	2	1.33%
	(2)象牙質	68	46.26%	42	28%
	(3)牙髓腔	45	30.61%	106	70.67%
	(4)不知道	7	4.76%	0	0%
3.以下何者是貝氏刷牙法的要領？	(1)每次刷兩顆	114	77.55%	143	95.33%
	(2)用力刷	0	0%	1	0.67%
	(3)刷毛呈90度角	24	16.33%	4	2.67%
	(4)不知道	9	6.12%	2	1.33%
4.一天中何時刷牙最能保護牙齒？	(1)起床後	9	6.12%	3	2%
	(2)三餐後及睡前	136	92.52%	146	97.33%
	(3)放學回家後	1	0.68%	0	0%
	(4)不知道	1	0.68%	1	0.67%
5.牙菌斑是什麼？	(1)牙齒表面細菌	104	70.75%	126	84%
	(2)食物殘渣	23	15.65%	15	10%
	(3)牙齒鈣化不全	11	7.48%	3	2%
	(4)不知道	9	6.12%	6	4%
6.造成牙周病的原因是什麼？	(1)沒刷乾淨	2	1.36%	2	1.33%
	(2)牙結石牙菌斑	45	30.61%	55	36.67%
	(3)以上皆是	97	65.99%	92	61.33%
	(4)不知道	3	2.04%	1	0.67%
7.氟化物對牙齒的主要功能為何？	(1)強化琺瑯質	121	82.31%	136	90.66%
	(2)美白牙齒	4	2.72%	7	4.67%
	(3)增加牙齒硬度	9	6.12%	6	4%
	(4)不知道	13	8.85%	1	0.67%
8.漱完含氟漱口水後，至少要等多久後才可進食？	(1)三分鐘	14	9.52%	2	1.33%
	(2)十分鐘	40	27.21%	12	8%
	(3)二十分鐘	87	59.19%	134	89.34%
	(4)不知道	6	4.08%	2	1.33%

9.清潔牙縫及牙齒鄰接面最好的工具是什麼？	(1) 牙線	133	90.48%	141	0.94%
	(2) 牙籤	1	0.68%	4	2.67%
	(3) 牙刷	11	7.48%	5	3.33%
	(4) 不知道	2	1.36%	0	0%
10.如何正確選擇牙刷，下列何者 <u>不是</u> ？	(1) 較小刷頭	33	22.45%	31	20.67%
	(2) 刷毛不可太硬	21	14.29%	8	5.33%
	(3) 廣告牙醫保證	85	57.82%	107	71.33%
	(4) 不知道	8	5.44%	4	2.67%
11.在一般狀況下，我們應多久做一次定期口腔檢查？	(1) 半年	135	91.84%	144	96%
	(2) 一年	11	7.48%	5	3.33%
	(3) 兩年或以上	1	0.68%	1	0.67%
	(4) 不知道	0	0%	0	0%
12.牙齦發炎的主要原因是什麼？	(1) 清潔不徹底	125	85.04%	139	92.67%
	(2) 火氣太大	12	8.16%	6	4%
	(3) 吃麻辣食物	3	2.04%	3	2%
	(4) 不知道	7	4.76%	2	1.33%
13.牙齒若撞掉脫離牙床，在就醫請牙醫種回去之前，應如何處理？	(1) 包紗布或面紙	61	41.5%	17	11.34%
	(2) 泡在冷開水等	49	33.33%	129	86%
	(3) 用刷子刷乾淨	18	12.24%	2	1.33%
	(4) 不知道	19	12.93%	2	1.33%

二、 結果分析

本研究於上學期 10 月推動午餐後潔牙活動前，請導師協助利用導師時間進行口腔保健行為與態度量表的前測，並於期末潔牙活動推行 3 個月後進行後測。統計結果發現：

(一) 口腔保健行為：

受測者的餐後刷牙行為無論是在早、午、晚餐後及睡前都有微幅的改善，然而牙線、含氟漱口水的使用習慣仍舊不佳；每半年檢查一次牙齒以及採用貝氏刷牙法的人數則明顯增加。

(二) 口腔保健態度：

前、後測結果相差無幾，受測者的口腔保健態度一直相當正確、良好。

(三) 口腔保健知識：

受測者於後測的答題正確率普遍提升，尤其是第 13 題「牙齒若撞掉脫離牙床，在就醫請牙醫種回去之前，應如何處理？」從 33.33% 的答對率上升至 86%，然而第 2 題「蛀牙侵蝕到牙齒的哪一層後，接觸冷或熱的飲食會引起痠痛感？」的答題正確率不升反降，其中誘答力最高的選項為「牙髓腔」，可見受測者對牙齒的基本結構以及蛀牙侵蝕牙齒的進程不甚了解，甚至產生了誤解。

伍、 結論、省思與建議

一、研究發現：

(一)以獎勵代替懲處的方式推行餐後潔牙活動，在改善口腔保健行為方面似乎略有成效，但從早、晚餐後潔牙率低以及牙線與含氟漱口水的使用率低，不難發現孩子是被動的，沒有人督促、叮嚀，就沒有良好的習慣，從他律進而自律也許可行，卻是一條漫漫長路，光靠學校單方面的努力難成氣候。

(二)口腔保健微電影的拍攝讓孩子跳脫既有的學習框架，不是被動地接受老師給予的訊息，不是按照老師的劇本演出，分組討論的過程中，孩子自主學習(溫習)口腔保健知識，自行探究預防齲齒之道，甚至連拍攝時的 NG 也是一種正增強。採用貝氏刷牙法的人數明顯增加或許該歸功於孩子的自我催眠吧!

(三)專業牙醫師的講座搭配有獎徵答的氛圍是輕鬆愉悅的，孩子少了評量的壓力，更願意主動發問，也開始擔心自己的齲齒問題，牙醫師的說服力可見一般。但短短一節課的時間，齲齒的矯治與預防、潔牙工具的挑選、斷齒的急救措施、牙齒的基本結構……等，牙醫師無一不談，孩子只能擷取部分訊息，而深至牙髓腔的疼痛感是孩子切身感受過的、也是最為在意的，這或許得以解釋孩子在老師的課堂上與牙醫師的課堂上，面對相同的問題，為什麼會有截然不同的答案了。

二、研究省思與建議：

(一)餐後潔牙活動的推行是很有意義的，但短短 35 分鐘的時間，孩子必須用完餐、送回餐桶、收拾打掃並刷牙，在洗手台空間不足的情況下，孩子勢必得狼吞虎嚥地和時間賽跑，顧了牙齒，損了腸胃，實非我們所樂見。也許我們可以給予孩子潔牙方式選擇上的彈性，無論是以含氟漱口水漱口、使用牙線或刷牙都算是潔牙。

(二)礙於進度、升學的壓力，孩子在大部分學科老師的課堂上是個被動學習者，用心背下來的知識不見得是真心想瞭解的，而口腔保健微電影的拍攝，儘管主題硬梆梆，卻給了孩子自主學習的機會和創意發想的舞臺，如何從諸多口腔衛生知識當中，挑選出一個宣導主題、貫串整部電影，對孩子來說是個挑戰，有了挑戰才有向前的動力，解決問題的過程是一種學習，下一次也許可以挑戰一首潔牙歌的創作。

(三)專家的講座有別於學校老師的熟面孔，對孩子的吸引力是有的，說服力也是有的，但同時也考驗著講者的個人魅力與分享方式，而此點是學校難以掌握的，因此講座的成效也難說分明。建議聯繫講師的同時進行充分的溝通，盡量讓講師瞭解孩子的學習背景以及校方所期待的成效。