

臺南市 114 學年度通興國民小學健康促進主推議題成效說明

壹、主推議題：口腔保健

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、主推原因

本校學生在 113 學年度的初檢齲齒率，一年級為 0%，四年級為 50%，齲齒率常年偏高，因此推動學童口腔衛生保健工作已刻不容緩，學校應該正視此議題，擬定策略，透過本計畫，促使親師合作，增進親師生口腔保健知識，並確實執行。

二、背景成因及現況分析：

(1) 學校基本資料

學校規模：普通班 6 班、幼兒園 1 班

學生人數：國小與幼兒園學生共 57 人

校內人力資源：教職員工數 14 人

年級	幼兒園	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
班級數	共 1 班	共 1 班	共 1 班	共 1 班	共 1 班	共 1 班	共 1 班
人數	16 人	6 人	7 人	10 人	2 人	9 人	7 人

(2) 背景成因

本校位於佳里區的偏遠地區小型學校，114 學年度全校共 6 班、國小部學生 41 人，附設幼兒園 16 人，學生人數少，編制內教職員計 14 人，教師與學生互動密切，能提供較高關注度與個別化照顧。然而，學區位處偏鄉，家庭社經條件普遍較弱，弱勢家庭比例約達 80%，包含隔代教養、新住民及經濟弱勢家庭，部分學生在健康照護、生活習慣與家庭支持方面相對不足，校內雖積極推動「多喝白開水、無零食及飲料販賣」政策，但因部分學生早晨通勤時間緊迫，常將早餐帶至學校食用，進食後未能即時潔牙，影響口腔清潔狀況，進而增加齲齒風險。

此外，隨著單親、隔代教養、原住民及外籍子女家庭比例逐年升高，部分家庭在睡前潔牙及定期牙科追蹤等口腔保健觀念與生活習慣尚未建

立。雖然學校於一年級健康檢查及每年窩溝封填後，皆依程序發放齲齒矯治通知單，惟部分家長誤認乳牙齲齒不影響恆齒生長，延誤治療時機，導致學童齲齒率仍偏高。

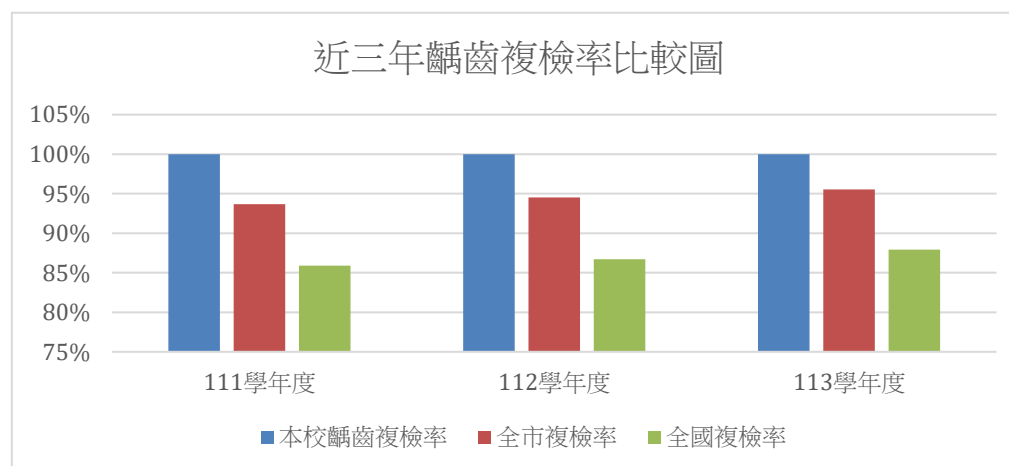
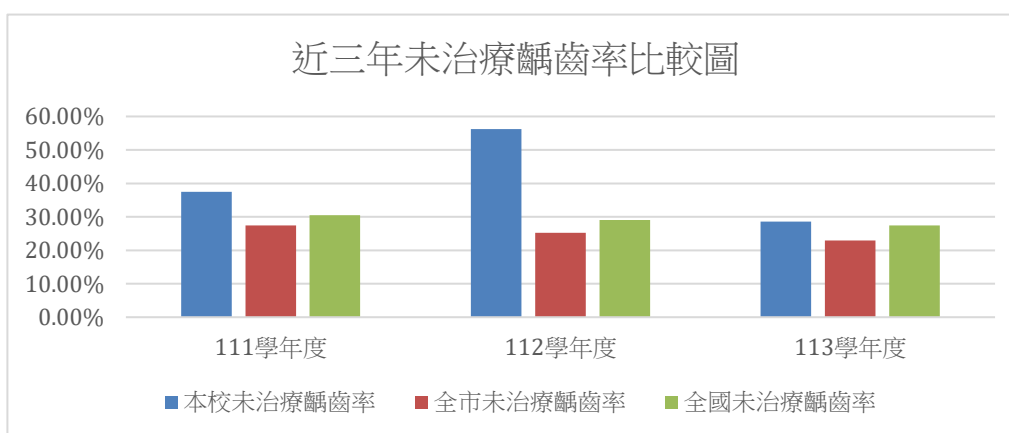
上述因素顯示，學童口腔健康不僅受個人行為影響，亦與家庭照顧資源、健康識能及生活型態密切相關，亟需透過系統性健康促進策略加以改善。

期盼透過健康促進學校計畫「口腔保健」的推動，加強學生對口腔保健的認識及培養良好的潔牙習慣，降低孩子的齲齒率，讓身體更健康。

(3) 現況分析

表一 111-113 學年度口腔狀況統計表

學年度 \ 年級	未治療齲齒率(%)		齲齒複檢率(%)	
	一年級	四年級	一年級	四年級
111	50%	25%	100%	100%
112	55.56%	42.86%	100%	100%
113	0%	50%	0%	100%



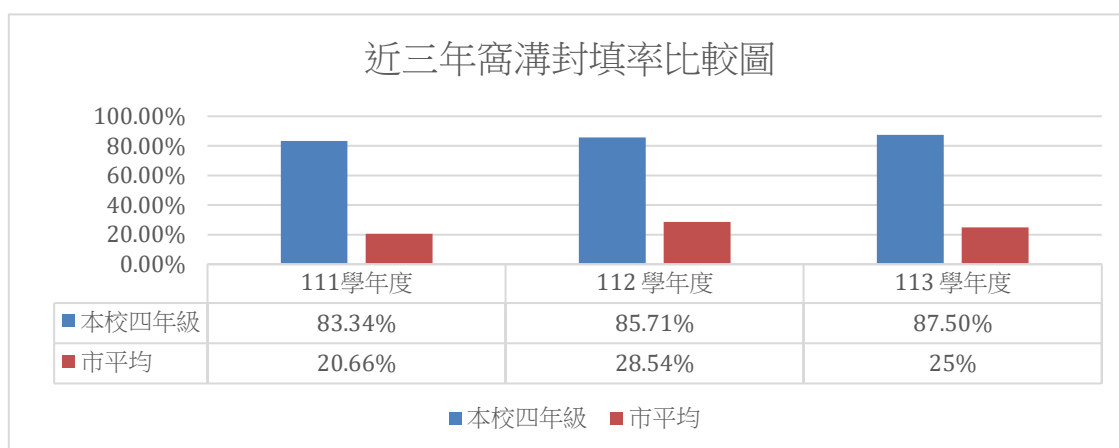
依據 111 至 113 學年度口腔狀況統計表分析，本校學生口腔健康狀況呈現波動現象，且不同年級間差異明顯。從初檢齲齒率來看，一年級於 111 學年度為 50%，112 學年度上升至 55.56%，顯示新生齲齒問題偏高，但 113 學年度降至 0%，代表近年口腔保健推動已有明顯成效；四年級則由 111 學年度 25%，提升至 112 學年度 42.86%，113 學年度仍達 50%，顯示中高年級學生仍有齲齒問題，需持續加強口腔保健習慣與飲食教育。

在齲齒複檢率方面，一、四年級於 111、112 學年度皆達 100%，表示學生能配合就醫追蹤與治療，家長對口腔保健具一定重視程度。113 學年度一年級因初檢無齲齒個案，因此複檢率為 0%；四年級仍維持 100%，顯示學校與家庭合作追蹤機制良好。

另外，從近三年初檢齲齒率比較圖可看出，本校齲齒率大多高於全市與全國平均值，尤其 112 學年度差距較為明顯，顯示學生口腔健康仍需持續改善。整體而言，學校推動潔牙教育、餐後潔牙與含氟措施已有初步成效，但仍應加強學生正確潔牙技巧、降低含糖飲食頻率，並持續結合家庭與醫療資源，共同提升學生口腔健康。

表二 本校 111-113 學年度窩溝封填施作率統計表

	四年級 窩溝封填率(%)	市平均 窩溝封填率(%)	達成指標情形
111 學年度	83.34%	20.66%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
112 學年度	85.71%	28.54%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
113 學年度	87.50%	25%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力



本校 111-113 學年度學生參加保健社區巡迴服務窩溝封填施作率，有逐年提升的比例，且窩溝封填率皆高於市平均，每年學校都會申請幼兒園塗氟、一到六年級學生施作窩溝封填，鼓勵學生加強施作意願，校內策略提升效果顯著，今年度持續進行。

(4) 口腔衛生 SWOT 分析

S(優勢)	W(劣勢)	O(機會點)	T(威脅點)
<p>1. 校內鼓勵喝水，沒有零食及含糖飲料販賣。</p> <p>2. 健康中心提供健康教學資源。</p> <p>3. 教師合度高，能高度支持配合學校推行的活動。</p> <p>4. 學校制定榮譽制度，鼓勵學生複檢。</p> <p>5. 每年辦理學童健康檢查及牙齒塗氟、窩溝封填，並依規定發放齲齒矯治通知單，具備早期發現與提醒機制。</p>	<p>1. 不少家長忙於工作，無法擔任志工或參與學校活動。</p> <p>2. 家長會用飲料獎勵學生。</p> <p>3. 單親家庭及隔代教養多，家長忙於賺錢養家，大多讓孩子提早餐到學校，因時間緊湊，無法馬上潔牙。</p> <p>4. 孩童多半害怕看牙醫，不喜歡到牙醫診所就診。</p>	<p>1. 執行健康促進計畫的經費挹注。</p> <p>2. 午餐飯後進行全校潔牙歌放，提醒學生中午飯後潔牙。</p> <p>3. 學校的班親會及校慶等活動，家長參與度高，可利用此時機點向家長宣導。</p> <p>4. 親師溝通管道多元，可運用聯絡簿、班級群組及家長宣導活動，加強家長參與與配合。</p>	<p>1. 單親及隔代教養情形愈來愈多，忙碌或照顧人力不足，影響學生睡前潔牙及飲食管理。</p> <p>2. 多數家長忙於工作，口腔保健觀念較不足。</p> <p>3. 初期齲齒不影響生活，易被忽視，延誤治療時機。</p> <p>4. 部分家庭因交通或時間限制，難以配合牙科治療或追蹤。</p>

叁、改善策略與實施過程：

一、改善策略

六大範疇	計畫內容（策略）	工作團隊	預計實施期程
訂定學校衛生政策 (涵蓋全校成員投入)	1. 擬定健康促進學校工作計畫並定期召開會議	教導處	114年8-9月
	2. 成立口腔保健校園推動小組，以利計畫推動。	教導處	114年10月
	3. 透過問卷調查，了解學生、家庭口腔保健的概況，並進行「前後測成效評價」分析	學務組	114年12-1月 115年3-4月
	4. 口腔保健計畫成果報告彙整與撰寫	學務組	115年5-6月
物質環境	1. 午餐結束時播放潔牙歌	學生代表	114學年度
	2. 購置口腔保健相關教材宣導品	總務處	114年9月
	3. 樓梯口設置飲水機，定期進行水質檢測。	總務處	114年9月
	4. 提供學生潔牙工具放置地點	總務處	114年9月
	5. 學校洗手台或校園張貼潔牙相關宣導單張	學務組	114年9月
	6. 設置健康促進主題書籍專區	圖書館	114年9月
	7. 學藝競賽作品展示	教務組	115年4月
健康教學活動	1. 透過生活技能的融入，落實口腔保健課程與教學	班級導師	114學年度
	2. 落實推動潔牙及含氟漱口水活動	健康中心 /導師	114學年度
	3. 進行學生健康檢查	健康中心 /導師	114年12月
	4. 全校推行窩溝封填	健康中心	114年12月
	5. 進行學生口腔衛生檢查，並將結果通知家長。	健康中心	114年12月
	6. 分發口腔檢查結果通知單，口腔	健康中心	114年12月

	檢查結果列冊管理追蹤，並進行相關衛生教育。		
	7. 辦理師生口腔保健講座宣導	學務組 健康中心	115年3月
	8. 辦理口腔保健學藝競賽	教務組	115年3月
	9. 辦理校內潔牙比賽	健康中心	115年3月
	10. 於晨光閱讀時間實施口腔保健的閱讀課程	班級導師	115年4月21日 8:00-8:40
	11. 口腔保健主題閱讀分享	班級導師	115年5月5日 8:00-8:40
個人 健康技能	1. 進行潔牙及含氟漱口水活動	班級導師 學生	114學年度
	2. 參加校內潔牙比賽	班級導師 學生	115年3月
	3. 於晨光閱讀時間進行口腔保健的閱讀課程	班級導師 學生	115年4月
	4. 分享口腔保健主題書籍心得，倡議口腔保健衛教觀念	班級導師 學生	115年5月5日 8:00-8:40
	5. 參加口腔保健學藝競賽	班級導師 學生	115年3月
	6. 潔牙小尖兵指導低年級學生刷牙	護理師 學生	115年5月
社會環境	1. 提供家長護牙 Line 宣導圖文衛教資訊	學務組	114學年度
	2. 聯絡簿張貼口腔保健的宣導貼紙	學務組	114學年度
	3. 校慶辦理口腔保健藝術及宣導文宣作品展	教學組	115年4月
	4. 製作校刊，設置口腔保健宣導專欄	學務組	115年4月
社區關係	1. 利用班親會進行口腔保健衛教宣導。	教導處 健康中心	114年9月 班親會

	2. 請家長配合學校教育，養成學生睡前潔牙的習慣。	學務組 健康中心	114 學年度
	3. 利用校慶辦理口腔保健講座，讓親子共遊共學。	社區牙醫 學務組	115 年 4 月
	4. 與牙醫診所合作，進行「全校窩溝封填免掛號費」服務。	晴天 牙醫診所	114 年 12 月

二、人力配置表：

編制	職稱	姓名	編組任務
召集人	校長	張吉宏	綜理本校健康促進口腔保健議題一切相關事宜。
副召集人	家長代表	陳宇燊	協助推展健康促進學校計畫工作，並喚起家長對健康之重視，進而擴大至社區。
執行秘書	教導主任	吳稚偉	協助處理推行口腔保健議題相關事務，協調相關處室配合相關活動。
活動組	學務組長	陳思穎	負責營造維持健康促進口腔保健議題學校環境之規劃及執行、各項宣導、親職講座及學生活動之推展。
教學組	教學組長	葉淑瑩	協助健康促進計劃口腔保健議題融入課程統整規劃事宜。
服務組	護理師	陳奕伶	1. 提供學生、家長、教職員工口腔保健相關衛教資訊諮詢。 2. 學生齲齒狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。 3. 協助策劃健康促進學校口腔保健計畫之推動，協調各項執行及達成預期指標或進度。 4. 社區及學校資源之協調整合。
庶務組	總務主任	鄭舒穗	協助健康促進計劃口腔保健議題環境建置之事宜。
會計組	會計主任	吳宜璇	負責健康促進計劃經費預估、核銷之相關事宜。

輔導組	輔導教師 班級導師 科任教師	李美珍、李恩秀 鄭靚妤、郭義章 林倪衣、洪祥溢 蔡明娟、鄭翠如	1. 指導班級學生配合健康促進學校活動之進行及事宜。 2. 推行口腔保健策略與行政單位之聯繫。
倡議組	學生代表	黃麗其	帶領潔牙小天使團隊，入班指導餐後潔牙活動，協助班級推動口腔保健教育

臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表 訂定學校衛生政策

內容敘述	<ul style="list-style-type: none"> 透過健康促進委員會與口腔保健推動小組運作，建立校內口腔保健政策與分工機制，提升行政推動效能。 定期召開會議檢視口腔保健執行情形，整合教師、護理師及行政資源，共同推動學生口腔健康管理。 依據學生口腔健康需求規劃相關活動與宣導措施，強化全校師生健康意識，營造重視口腔保健的校園文化。
------	---

佐證資料(照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：校務會議進行健康促進計畫提案



說明：成立口腔保健推動小組以利計畫推動



說明：召開健康促進委員會



說明：說明口腔保健推動各項編組任務工作

臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表 ~建構物質環境~

內容敘述	<ul style="list-style-type: none"> • 透過午餐後播放潔牙歌、張貼潔牙宣導海報及設置口腔保健教材，提升學生潔牙意識與正確口腔保健觀念，養成飯後潔牙習慣。 • 校園設置飲水機與潔牙工具放置區，並定期進行水質檢測，提供學生安全、便利的潔牙與飲水環境，提高潔牙執行率。 • 結合健康主題書籍專區與學藝競賽作品展示，營造校園口腔保健氛圍，增進學生主動參與健康促進活動與自我照護能力。
------	---

佐證資料(照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：購置口腔保健宣導品



說明：購置口腔保健宣導品



說明：添購 1000ppm 牙膏作為獎勵品



說明：牙齒午睡枕作為宣導獎勵品



說明：添購班級刷牙用具置物籃/架



說明：視天氣情況進行日光殺菌



說明：添購班級刷牙用具置物籃/架



說明：學校公佈欄張貼齶齒宣導海報



說明：圖書室設置口腔保健主題書展



說明：班級公佈欄張貼刷牙指南海報

臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表 ~健康教學活動~

議題名稱	教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模	
日期	114 年 8 月 1 日~115 年 7 月 31 日	
課程內容敘述	教職員飯後使用含氟牙膏刷牙、喝足白開水(體重*30cc)、多吃蔬果等。	
符合核心素養 項目(勾選)	E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)		
		
說明：教職員飯後使用含氟牙膏刷牙	說明：喝足白開水(體重*30cc)	
		
說明：喝足白開水(體重*30cc)	說明：多吃蔬果(今日水果：奇異果)	

臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表
~健康教學活動~

<p>議題名稱</p>	<p>口腔保健生活家：潔牙技能與健康決策課程</p>
<p>日期</p>	<p>115 年 3 月 3 日~115 年 5 月 28 日</p>
<p>課程內容敘述</p>	<p>1. 低年級與幼兒園繪本潔牙課程 透過潔牙繪本導讀、牙菌斑實驗與貝氏刷牙法練習，讓學生了解蛀牙形成原因，建立飯後與睡前潔牙習慣。課程結合角色扮演與親子潔牙紀錄表，鼓勵學生回家與家人分享正確潔牙技巧，共同培養睡前潔牙的健康行動力。</p> <p>2. 中年級口腔保健生活技能課程 結合口腔健康影片、牙菌斑顯示劑操作與分組討論，培養學生辨識口腔問題及自主管理能力。透過情境任務與潔牙闖關活動，學生學習如何做出健康選擇，並將睡前潔牙的重要性帶回家庭，主動向家人倡議良好潔牙習慣。</p> <p>3. 高年級素養導向潔牙倡議課程 以生活情境探究飲食與口腔健康的關聯，指導學生學習正確潔牙技巧與牙線使用方法。學生透過設計潔牙宣導海報、短語與分享活動，將口腔保健知識推廣至家庭與校園，提升睡前潔牙習慣與健康自主管理素養。</p>
<p>符合核心素養 項目(勾選)</p>	<p>E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p>
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>	
	
<p>說明：幼兒園糖果故事繪本</p>	<p>說明：指導小朋友刷好每一顆牙</p>



說明：低年級小熊包力刷牙記繪本



說明：中年級認識飲料中的糖分



說明：中年級練習貝氏刷牙法



說明：高年級使用牙線刮除牙菌斑



說明：高年級創作口腔宣導海報



說明：親師日展示口腔宣導海報


臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表 ~健康教學與服務~

兒童牙齒塗氟、窩溝封填保健社區巡迴服務
學校、幼兒園同意書

本台南市 _____ 區 _____ 臺南市佳里區通興國民小學 _____

(學校、幼兒園全銜)同意 _____ 牙醫院所
王冠仁 醫師於 114 年 6 月 17 日至
本校/本幼兒園執行(請勾選)

「兒童牙齒塗氟保健」服務
「窩溝封填」校園巡迴服務



學校/幼兒園用印

負責人用印

中華民國 114 年 6 月 17 日



說明：申請牙醫師到校塗氟、窩溝封填服務

說明：口腔保健巡迴車到校進行口腔保健服務



說明：牙醫師到校塗氟、窩溝封填服務

說明：牙醫師到校塗氟、窩溝封填服務



說明：一四年級學生至中心學校進行健康檢查

說明：一四年級學生至中心學校進行健康檢查

臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表 ~健康教學與營養教育活動~

月份:9月 主題:療癒系堅果(油脂與堅果種子類)



說明:一年級~充滿歐情的早餐—葵花籽與亞麻籽



說明:二年級~神奇的魔法種籽



說明:三年級~吃出營養好健康



說明:四年級~營養滿分堅果怎麼挑?



說明:五年級~如果果實種子是用來買賣交易的貨幣



說明:六年級~全台最大花生產地-農會設加工廠自產自銷

臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表 ~健康教學與營養教育活動~

月份:10月 主題: 破解食安密碼, 看懂標章是關鍵



說明:一年級~食品身份證



說明:二年級~我的午餐標章



說明:三年級~在地食材與標章



說明:四年級~在地食材與標章



說明:五年級~食品標章與健康



說明:六年級~食品標章與健康

臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表 ~健康教學與營養教育活動~

月份:11月 營養知識主題: 各班任選



說明:一年級~小小標章,大大學問



說明:二年級~食安問題



說明:三年級~薑薑好的健康味



說明:四年級~蔬菜天然辛香料—廚房三大魔法師



說明:五年級~認識食品添加物



說明:六年級~小小標章大學問

臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表
~健康教學與營養教育活動~

月份:12月 主題:主題海報教學



說明:一年級~米食主題海報教學



說明:二年級~蔬菜主題海報教學



說明:三年級~乳製品主題海報教學



說明:四年級~油脂與堅果主題海報教學



說明:五年級~乳品主題海報教學



說明:六年級~魚類主題海報教學

臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表 ~個人健康技能~參加學藝競賽~

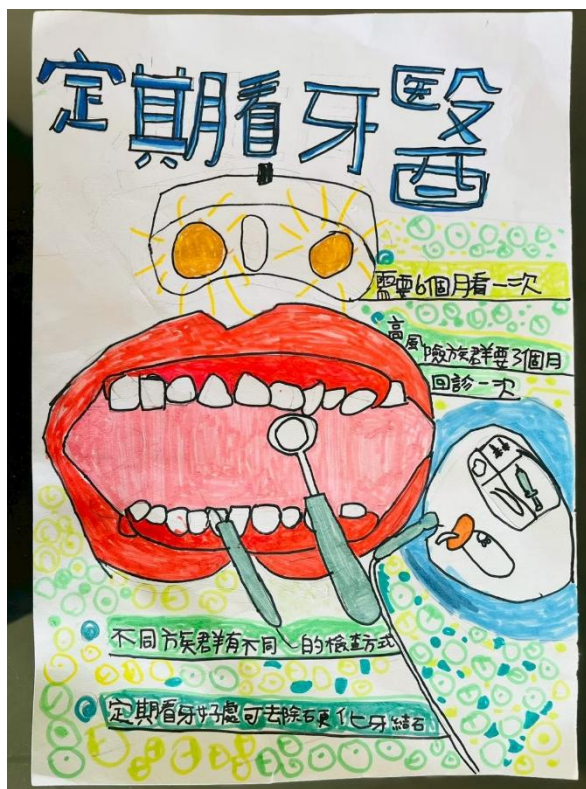
內容敘述	<ul style="list-style-type: none"> • 透過潔牙及含氟漱口水活動，學生能落實餐後潔牙習慣，提升口腔清潔能力，降低齲齒發生風險。 • 辦理潔牙比賽、學藝競賽及晨光閱讀課程，增進學生對口腔保健知識的理解與實踐，培養正確潔牙技巧與健康態度。 • 透過潔牙小尖兵指導低年級學生刷牙及分享閱讀心得，提升學生口語表達與健康倡議能力，建立互助學習與自主管理的健康行為。
------	---

佐證資料(照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：藝術課程繪製口腔保健宣導海報

說明：社團課繪製口腔保健宣導作品



說明：藝術課程繪製口腔保健宣導海報

說明：藝術課程繪製口腔保健宣導海報

臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表
~個人健康技能~潔牙比賽~



說明：老師觀察學生潔牙狀況



說明：使用顯示劑觀察刷牙的情形



說明：護理師提醒需要加強的區域



說明：學生看著鏡子將牙齒刷乾淨



說明：高年級使用牙線刮除牙菌斑



說明：高年級使用牙線刮除牙菌斑

臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表

~個人健康技能~分享口腔保健主題書籍心得~



說明：一年級以戲劇演出吃青菜故事



說明：二年級說蛀牙蟲搬家的故事



說明：三年級分享刷牙先生並示範



說明：三年級分享張開嘴巴故事



說明：五年級用簡報倡議潔牙的重要



說明：高年級用簡報倡議潔牙的重要

臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表

~個人健康技能~在家推廣睡前刷牙~



說明：倡議全家人一起睡前刷牙



說明：倡議使用含氟 1000ppm 以上牙膏



說明：倡議全家人一起睡前刷牙



說明：倡議全家人一起睡前刷牙

臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表

~學校社會環境~

<p>內容敘述</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 透過家長 Line 宣導、聯絡簿貼紙及校刊專欄，提升親師生口腔保健認知，強化家庭與學校共同推動健康行動。 • 辦理口腔保健藝文作品展，鼓勵學生主動參與創作與宣導，增進口腔保健知識與健康表達能力。 • 建立校園口腔保健宣導環境，營造重視潔牙與健康生活的友善氛圍，提升學生自我照護習慣。
-------------	---

佐證資料(照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：聯絡簿張貼健康照護資訊(含氟 1000PPM 以上牙膏刷牙預防齲齒)

說明：校慶讓社區及家長參觀口腔保健學藝競賽優良作品

臺南佳里·通興國小 · Tongsing Elementary School
 由 LuLu Chen 發佈 · 3月16日 ·

兒童口腔保健知多少，家長關注不可少
 牙齒是營養攝取的重要輔助工具，如果孩子從小就滿口蛀牙，不只是口腔健康的問題，更會影響生長與發育，甚至會因此缺乏自信
 為了了解學生在家中的口腔保健習慣，邀請家長一同填問卷、抽好禮

問卷掃碼：掃描下面圖片的QRcode就可以填問卷
 問卷連結：<https://forms.gle/AKajLUtMHe6yEk989>
 活動時間：即日起至-3/27 16:00 (3/31學生集會進行抽獎)

有機會可獲得：
 微笑牙齒午睡抱枕-3名
 健康多喝水水壺--5名
 強化磁場質牙膏--12名

.....
 注意事項
 每位學生限得獎1次
 欲參加者，記得填寫學生姓名。
 主辦單位有隨時修改及解釋本活動之權利，如有任何變更將公布於本粉專。
 #兒童 #口腔保健 顯示較少

一起守護孩子的笑容
家庭口腔保健與潔牙習慣調查
 ☆ 填問卷抽好禮

3月20日是「世界口腔健康日」，讓我們一起關注口腔的健康。
 為了了解學生在家中的口腔保健習慣，邀請家長一同填問卷、抽好禮

活動日期：即日起至3/27 下午四點

問卷掃碼

有機會獲得

微笑牙齒
午睡抱枕-3名

健康多喝水
水壺--5名

強化磁場質
牙膏--12名

從小保護牙 老來不缺牙

2要
2不

要：養成睡前刷牙，一天至少刷兩次

要：選擇含氟牙膏、含氟漱口水、含氟牙粉及含氟牙膏及口腔補劑

不：不要吃甜食及含糖飲料

不：不要與其他人共用餐具或牙刷

保護牙齒5部曲

- 長牙就要立即看牙**
(定期看牙醫)
長牙就可以每6個月至牙醫做口腔檢查
- 正確刷牙**
1. 每天至少刷2次(睡前兩次最重要)
2. 刷牙時都要使用含氟牙膏
(含牙線及刷牙)
3. 針對有蛀牙的牙技巧與兒童刷牙的方式，如圖一、二
4. 0-3歲時以上含氟牙膏的使用量，如下圖一與圖二：
- 均衡飲食習慣**
不要吃甜食及含糖飲料、多漱口、不要與其他人員共用餐具或牙刷(避免口水互相接觸)

牙刷使用：

使用方式	潔牙方式
 1. 刷牙時，牙刷與牙齒呈90度角 2. 刷牙時，牙刷與牙齒呈45度角	 1. 刷牙時，牙刷與牙齒呈45度角 2. 刷牙時，牙刷與牙齒呈45度角

光遠 牙科診所 06-7233420
 台南市佳里區平路236號

說明：臉書宣導 0320 世界口腔健康日

說明：發給家長口腔保健衛教宣導單

守護孩子一生的健康：從齒開始

為何口腔健康如此重要？

影響不只在口腔
可能衝擊孩子的進食、
發音與專注力。

增加未來健康風險
長期蛀牙感染可能提高全
身疾病甚至失智風險。

家長可以做的 5 件事

- 每 6 個月定期檢查**
即使孩子不喊痛，
也要及早發現問題。
- 認真看待學校通知**
收到牙齒治療建議單，
請務必安排就診。
- 監督正確刷牙**
使用含氟牙膏，並每
3 個月更換牙刷。
- 乳牙蛀了也要治**
乳牙健康會直接影響
未來恆齒的發育。
- 減少含糖飲食**
從家庭建立好習慣是預
防蛀牙最有效的方法。

通興園地

第三期 115 年

發行人：張吉宏
編輯小組：通興國小與通興附幼教學團隊
校址：722 臺南市佳里區
通興里埤頂 5-21 號
電話：(06)-7873531
網址：www.tses.tn.edu.tw

說明：每年編製校刊，推廣口腔保健及健康促進相關訊息

品格教育

繼續升學與服務

謝威權積極範生

認真學習榮譽心

敬師奉茶表謝意

夏日樂學

和明榮市羅保綸

芝麻糕香訓練坊

英語動物繪紙書

健康促進

進行體適能測驗

游泳自救與防溺

樂活村體位轉能

精進學習

交誼讀者誌實錄

傳統藝術太平歌

交通觀念遊戲坊

真靈節英語活動

說明：每年編製校刊，推廣口腔保健及健康促進相關訊息

臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表 ~社區關係~

內容名稱	班親會親師日向家長宣導口腔保健與健康促進
日期	114 年 9 月 12 日
內容敘述	<ul style="list-style-type: none"> • 透過班親會宣導與親子講座，增進家長口腔保健知能，提升家庭支持學生養成正確潔牙習慣。 • 結合社區牙醫診所辦理全校窩溝封填與掛號服務，提升學生口腔預防保健參與率與就醫便利性。 • 推動親師合作督導睡前潔牙，建立家庭與學校共同守護學生口腔健康的 support 網絡與健康文化。
佐證資料(照片、計畫、紀錄、簽到表等)	
	
說明：親師日宣導口腔保健的重要性	說明：向家長宣導減少含糖飲料
	
說明：向家長宣導睡前潔牙的重要	說明：向家長宣導定期檢查的重要

臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表
 ~社區關係~校慶安排社區牙醫口腔保健宣導講座~



臺南市佳里區通興國小第64周年 校慶運動會暨親子趣味競賽項目活動流程

日期：115年4月2日(四)

程序	活動內容	活動時間	活動地點
一	序幕表演-太鼓	08:30-08:40	操場
二	開幕致詞&介紹來賓	08:40-08:50	操場
三	動態成果展演 ★武術★幼兒園舞蹈 ★低年級舞蹈 ★中年級舞蹈	08:50-09:10	操場
四	1-6年級跳繩競賽決賽	09:10-09:20	操場
五	1-2年級60公尺賽跑 幼兒園GOGO接力 3-6年級大隊接力	09:20-09:50	操場
六	多喝水上廁所~中場休息	09:50-10:00	各班教室
七	【雙語健康體適能】親子趣味競賽 ★馬上有錢，Happy滿分 ★天馬行空 ★馬力全開 ★神駒集水	10:00-10:50	操場
八	多喝水上廁所~中場休息	10:50-11:00	各班教室
九	口腔保健宣導講座-456年級&家長	11:00-12:00	視聽教室
	Sandy姊姊說故事-123年級		圖書室
	達人DIY-幼兒園		太陽班教室
十	環境整理、午餐時間	12:00-12:40	各班教室

臺南市 114 學年度通興國民小學口腔保健成果表
~社區關係~校慶安排社區牙醫口腔保健宣導講座~

議題名稱	校慶運動會邀請社區人士及家長和學生共同參與口腔保健宣導講座		
課程日期	115 年 4 月 2 日	對象	國小學生 41、幼兒園幼兒 16 國小及幼兒園家長 52
內容描述	<ul style="list-style-type: none"> ● 提升親師生口腔保健知能與健康觀念 透過校慶運動會辦理口腔保健宣導講座，邀請社區牙醫師及專業團隊到校分享正確潔牙方式、齲齒預防與口腔保健知識，增進學生、家長及社區人士對口腔健康的重視，建立良好健康習慣。 ● 結合社區醫療資源推動健康促進 活動結合社區牙醫診所專業資源，讓學生與家長能直接獲得專業健康資訊與諮詢服務，強化學校、家庭與社區共同推動健康教育的合作關係，營造健康支持網絡。 ● 透過宣導活動落實健康行動力 現場發放口腔保健文宣及潔牙宣導品，鼓勵學生將正確潔牙習慣落實於日常生活中，提升自主健康管理能力，並透過親子共同參與，培養家庭健康照護 		

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：牙醫用口腔模型向家長示範貝氏刷牙



說明：牙醫師指導學生使用牙線的方法



說明：牙醫針對家長面對面的指導細節



說明：全校親師生參與口腔健康講座

肆、成效

一、實施介入方法前後口腔衛生問卷填答情形

本研究使用臺南市114學年度健康促進學校口腔衛生議題網路問卷，經檢測分析比較後發現學生在接受各項多元口腔保健教學與行動策略介入後，在「口腔保健行為」、「口腔保健知識」、「潔牙的自我效能」及「刷牙技能」等四個部分均有顯著差異。各向度答題百分比結果，詳細分析如下：

學童口腔衛生議題問卷評量統計表

問卷向度	問卷前後測	前測	後測	前後測比較
		正確率	正確率	
一、口腔保健行為				
1. 午餐餐後潔牙比率		100%	100%	
2. 學生睡前潔牙比率		89%	100%	+11%
3. 午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率		67%	100%	+33%
4. 學生在學校兩餐間不吃零食比率		89%	56%	-33%
5. 學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率		67%	100%	+33%
二、口腔保健知識				
6. 口腔保健知識平均答對率		60%	100%	+40%
三、潔牙的自我效能				
7. 口腔保健態度正向率		91%	100%	+9%
四、刷牙技能				
8. 貝氏刷牙法使用率		56%	89%	+33%

伍、分析改進

一、分析結果

在口腔保健行為方面，學生睡前潔牙率由89%提升至100%，顯示學生已逐漸建立睡前潔牙的重要觀念；午餐後搭配含氟牙膏潔牙比例由67%提升至100%，增加33%，代表學生已能正確落實含氟潔牙習慣。此外，學生在校兩餐間不喝含糖飲料比例亦由67%提升至100%，顯示飲食控制與減糖教育具成效。

雖然「兩餐間不吃零食」比例由89%降至56%，可能反映學生仍受家庭飲食或生活習慣影響，後續可持續加強健康飲食與家長宣導。

在口腔保健知識方面，平均答對率由 60%提升至 100%，增加 40%，顯示學生對齲齒預防、潔牙時機及含氟保健等知識有更完整理解。潔牙自我效能態度正向率由 91%提升至 100%，代表學生對自身潔牙能力與口腔保健行動更具信心。

在刷牙技能方面，貝氏刷牙法使用率由 56%提升至 89%，增加 33%，顯示實際操作教學與反覆練習能有效提升學生正確刷牙技巧。

整體而言，本校透過課程融入、餐後潔牙、含氟牙膏使用、健康飲食宣導及親師合作等介入策略，已有效提升學生口腔保健知識、態度與行為，並建立良好潔牙習慣。未來可持續強化家庭支持與飲食管理，進一步降低學生齲齒風險，提升整體口腔健康品質。

二、改善建議

- (一) 口腔保健衛生習慣的養成應該從小開始並且要加以重視，因此學校要將口腔保健的重點放在每個年級的學生身上，從小養成良好的口腔衛生習慣。建議往後各校在口腔相關衛生政策擬定時，應將重點放在幼兒園及低年級學童身上，把握學童換牙關鍵時期。
- (二) 建議學生午餐後觀看潔牙歌影片練習貝氏刷牙法，並由校護定期隨機抽測牙菌斑顯示劑，了解潔牙死角並即時指導改善，透過持續追蹤與提醒，強化學生正確刷牙習慣，提升口腔保健成效。
- (三) 健康護照可加入「潔牙記錄表」，記錄學生每日潔牙情形，並邀請家長共同參與簽名與提醒，督導孩子落實睡前潔牙習慣。透過親師合作與持續追蹤，增進學生口腔保健觀念，養成良好的潔牙行為與健康生活習慣。
- (四) 提升家長口腔保健認知：學校應透過學校網站、班親會、校刊、聯絡簿、電訪等宣導管道，讓家長正視學生口腔保健行為養成之影響。
- (五) 強化教師及家長專業知能：與衛生所或臨近社區牙醫診所密切連繫，辦理口腔保健講座，加強家長口腔保健正確觀念；安排口腔保健研習課程，提昇教師專業知能。