

# 112學年度健康促進學校輔導計畫 「前後測成效評價」成果報告

研究題目：臺南市歸仁區保西國小  
口腔保健教學對四年級學生口腔行  
為成效之探討

研究機構：臺南市立歸仁區保西國小

研究人員：張耀輝主任、黃柏儒老師、朱裕芬護理師

指導者：黃曉靈教授

中華民國113年3月21日

### 「前後測成效評價」策略與成效摘要表

<b>研究對象</b>	保西國小四年級 2 個班	<b>人數</b>	34 人(男:16, 女:18)			
<b>執行策略摘要</b>	<p>1. 辦理生活技能融入口腔衛生教學教師研習。</p> <p>2. 貝氏刷牙法教學、正確使用牙線及降低牙菌斑控制指數。</p> <p>3. 班級潔牙紀錄本：班級潔牙小天使負責記錄班上學生潔牙紀錄。</p> <p>4. 保西成長護照：每星期中午均有按時刷牙的學童，可以蓋一個獎章，可累計獎章換抽獎券，抽獎品。</p> <p>5. 口腔保健海報比賽：以「口腔保健」為主題，如「餐後潔牙」、「貝氏刷牙法」、「定期看牙醫」、「不喝含糖飲料」、「不吃零食」或其他口腔保健內容，發揮聯想將口腔保健及生活元素融入作品中。</p>					
<b>量性分析成效重點摘要</b>						
<b>研究工具：</b> 臺南市 111 學年度健康促進學校口腔保健議題問卷					<b>前後測時距：4 個月</b>	
變項名稱	前測		後測		P 值	結果簡述
	MEAN	SD	MEAN	SD		
口腔保健態度正向率	97.06%	0.17	97.06%	0.17	/	前後測無差異。
口腔保健知識平均答對率	92.94%	0.09	87.35%	0.22	0.21	後測略低於前測。
定期牙齒檢查達成率	85.29%	0.36	91.18%	0.29	0.42	後測高於前測。
午餐餐後潔牙比率	100.00%	0.00	97.06%	0.17	0.32	後測略低於前測。
學生睡前潔牙比率	100.00%	0.00	94.12%	0.24	0.16	後測略低於前測。
貝氏刷牙法使用率	62.74%	0.42	88.24%	0.30	0.00	後測高於前測。
學生午餐後搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)潔牙比率	100.00%	0.00	94.12%	0.24	0.16	後測略低於前測。
學生在學校兩餐間不吃零食比率	64.71%	0.49	26.47%	0.45	0.00	後測低於前測。探究其原因為施測後測時，該年段正進行「世界各國美食周」活動。
學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	79.41%	0.41	61.76%	0.49	0.08	後測低於前測。探究其原因為施測後測時，該年段正進

						行「世界各國美食周」活動。
正向心理健康口腔保健-正向情緒	88.24%	0.33	82.35%	0.39	0.54	後測略低於前測。
正向心理健康口腔保健-正向關係	85.29%	0.36	85.29%	0.36		前後測無差異。

# 臺南市歸仁區保西國小口腔保健教學及活動成效探討

## 摘要

本校位於臺南市歸仁區遠離市中心的小學，是一所中小型學校，一至六年級共有 12 班，學生數共 212 人，學區家長大部分屬於勞工階層。由於近年來社會變遷快速，年輕人口外移，家庭結構改變，本校單親家庭及隔代教養學童比例逐漸增加，學童之生活、學習與成長頗值得關切。因此本校健康促進計劃擬於培養、訓練學生「生活技能」為導向，發展學生自我覺察與實踐能力為目標，積極推動健康促進活動。

本研究目的主要探討實施口腔衛生保健教學對於本校國小四年級學生在口腔保健行為、口腔保健知識、潔牙的自我效能、刷牙技能以及正向心理健康口腔保健等層面的影響，並促使學生能養成正確口腔保健習慣，提高刷牙率，改善學童口腔健康並減少齲齒率。

本研究以保西國小四年級 2 個班為研究對象，男生 16 人、女生 18 人。施測問卷為「臺南市 111 學年度健康促進學校口腔保健議題問卷」，前測施測後進行一連串的介行動，如宣導、正確使用牙線以及貝氏刷牙法教學、班級刷牙記錄本等活動，以期提升學生對口腔衛生保健認知，待活動結束後再進行後測並進行統計分析，藉以了解學生接受口腔衛生保健教學、宣導的成效。

本次研究發現口腔衛生保健教學對於本校四年級學生在口腔保健行為、口腔保健知識、潔牙的自我效能、刷牙技能以及正向心理健康口腔保健等層面具有正向之影響。也能增進學生提升刷牙動機，養成規律刷牙習慣，擁有健康牙齒減少齲齒。學生口腔保健行為的延續，如能持續的加強與輔導，並透過家長的協助監督必能提升學童之口腔衛生教育成效。期望未來行動研究範圍能擴及更多學生，在設計健康促進方案時宜增加體驗及趣味性學習課程，並由學校持續全面縱向課程聯繫，則更能轉化態度及行為的改變。

關鍵字：口腔保健、牙線、含糖飲料

聯絡人：黃柏儒 電話：06-2309683 #841

## 目錄

壹、緒論	
一、研究背景	5
二、現況分析	5
三、文獻探討	7
四、研究目的	7
五、研究團隊與職責分配	7
貳、實施方法與策略	
一、研究對象	8
二、研究工具	8
三、研究設計方法	9
四、研究流程	9
五、實施策略	9
參、具體成效	
一、口腔保健宣導與餐後潔牙及含氟漱口水的策略成效	11
二、降低牙菌斑控制指數成效	11
三、健康促進學校口腔保健議題問卷前、後測分析	12
肆、討論與建議	
一、討論	13
二、建議	13
伍、參考文獻	13
活動過程紀錄照片	14
健康促進學校口腔保健議題問卷	16

# 壹、前言

## 一、研究背景與動機

3月20日為WHO訂定的「世界口腔健康日」，藉以提醒人們對於口腔健康的重視。咀嚼能力好壞攸關人體是否能充分吸收食物的營養，因此，牙齒的好壞成為咀嚼能力的關鍵因素(鍾碧芳, 2020)。口腔健康對於學齡兒童健康有直接影響，攸關學習、生活品質與身心發展；因此，國教署以多元方式推動校園口腔保健，藉以讓學童齲齒率持續下降(國教署, 2020)。加上兒童及青少年階段是建立健康行為模式的關鍵時期。學童口腔健康除了學校正式教育外，也需家庭教育的協助，才能達到顯著效果(王廷芸, 2021)。

本校位於臺南市歸仁區，社區居民大部分從事農、商。目前班級數普通班有12班，學生數有212人，教職員工35人。本校向來重視學生在校的營養教育，但學校旁有便利商店及飲料店，造成學生早餐或下課後購買容易，加上教師獎勵制度的改變、家長提供飲品的習慣與定時檢查牙齒觀念不足，都是學童齲齒率上升的原因，進而影響衛生保健以及口腔衛生的推動。

近幾年來本校在一、四年級學生初檢齲齒率時高時低，顯示本校在口腔保健方面有努力的空間。因此，落實學童在餐與餐之間不吃零食、不喝含糖飲料，並找出教師及家長在口腔保健上推動的困難點；建立學童正確的刷牙動作、頻率，以及正確使用牙線於日常生活中都是本校的研究動機。

## 二、現況分析

表 1-1：保西國小口腔保健六大面向分析表

健康政策	物質環境	社會環境	健康技能	社區關係	健康服務
1. 每年調整學校健康促進計畫內容。期初經由校務會議通過；期末進行檢討。 2. 設有口腔衛生工作小組，並落實計畫內容。	1. 新建教學大樓，各班均設有洗手台及3個水龍頭。 2. 各班教室內後方均有置物櫃，方便學童放置牙刷及漱口杯。 3. 牙醫師公會學期均會提供漱口水，並由教師指導孩童	1. 教師願意配合督促學生潔牙。 2. 本校護理師每年都會指導學童正確潔牙方式-貝氏刷牙法。 3. 每學期由班上選出潔牙小天使，協助班級潔牙相關事務及每週漱口	1. 利用週三進修時間，辦理教師口腔保健增能研習。 2. 口腔保健議題融入相關教學領域課程，增加學童知識的廣度及深度。	1. 透過每學期班親會宣導口腔保健的重要性。校方與家長一起合作，強化學童在家的潔牙活動。 2. 對學校周圍賣含糖飲料的商家進行宣導，降低學童取得含糖飲料的機會。	1. 定期健康檢查到校進行口腔篩檢。 2. 每學年檢查一、四年級學童口腔，並確實追蹤學童複檢及回條交回情形。 3. 透過媒合牙醫診所，為學童提供塗氟及窩溝封填。

	執行每週含氟水漱口。 4. 學校已購置大型齒模及相關教具，利於口腔保健教學。	水的領用。		3. 每學期跟歸仁區衛生所合作，對學童進行衛生保健宣導。	
--	---	-------	--	------------------------------	--

表 1-2：105 學年度至 111 學年度齲齒率統計表(單位:%)

	105 學年	106 學年	107 學年	108 學年	109 學年	110 學年	111 學年
一年級	35.29	39.29	57.14	51.43	21.05	57.89	26.67
四年級	21.21	12	23.33	27.78	30	56.76	22.22

依據表 1-2 顯示，發現同年同一批入學的學童在三年後的齲齒率均有下降的趨勢。顯示本校經年推動餐後潔牙與每週一次含氟漱口水的活動有了初步的成效，但學童是否真正落實潔牙仍有疑慮，加上學童牙線使用率偏低，也是造成潔牙成效不彰的因素之一。

因此協助教師及家長找出學童在口腔保健上監督的困難點；以及建立學童正確的刷牙動作、頻率，以及正確使用牙線於日常生活中，藉以提升口腔保健的成效，是本校著重的課題之一。

表 1-3：111 學年度四年級口腔衛生問卷前測分析表(單位:%)

口腔保健態度正向率	口腔保健知識平均答對率	定期牙齒檢查達成率	午餐餐後潔牙比率	學生睡前潔牙比率	貝氏刷牙法使用率	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	學生在學校兩餐間不吃零食比率	學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	正向心理健康口腔保健-正向情緒	正向心理健康口腔保健-正向關係
97.06	92.94	85.29	100	100	82.35	100	64.71	79.41	88.24	85.29

依據表 1-3 顯示，四年級學童在口腔保健態度與知識方面已建立正確的觀念。雖然學童在午餐後潔牙及睡前潔牙比率均達到 100%，但學童是否真正落實

潔牙仍有疑慮。在兩餐之間不吃零食以及不喝含糖飲料仍有很大的進步空間。因此協助學童了解含糖食物及飲料對口腔保健的壞處，以及教導學童如何抗拒含糖食物及飲料的技巧，也是本校著重的課題之一。

### 三、文獻探討

齲齒對於學童來說是一個高盛行率的口腔疾病，不僅影響到學童身心的健康，也影響到學童的日常生活表現，如學習成績低落及低自尊等(洪羚嫻，2011)。依據衛生福利部 2020 年針對我國 6~18 歲兒童及青少年口腔健康調查發現，12 歲學童恆齒齲齒經驗指數平均值已降至 2.01 顆，其中一項的因素為校護對於學童口腔健康的重視度提高(衛生福利部，2020)。而教育部國教署近年也積極推動「含氟填溝有保障，潔牙少糖好口腔」為重點，鼓勵學童餐後與睡前潔牙搭配含氟量 1000ppm 以上的牙膏、定期更換牙刷，並開始使用牙線，減少含糖食物攝取，定期拜訪牙醫師並接受第一大臼齒窩溝封填服務，使口腔衛生從小紮根，養成學童良好口腔生活習慣(國教署，2020)。依據上述可以發現，學校口腔保健策略對於學童是否能建立正確的口腔保健觀念及行為產生重要的影響。

王廷芸(2022)的研究發現，學童的潔牙次數會因有無老師及家長的監督而影響刷牙的次數；少吃甜食、定期檢查、落實潔牙及使用牙線均會影響齲齒的發生率。洪羚嫻(2011)的研究也發現，在沒人的監督下也能落實刷牙的比率約為 50%-75%，但在家中使用牙線的比率則較低。

### 四、研究目的

1. 探討口腔介入教學對於降低牙菌斑的成效為何？
2. 探討口腔保健宣導對提升四年級學童在餐與餐之間不吃零食及不喝含糖飲料的成效為何？
3. 研究結果提供本校教師做為預防學童齲齒之參考。

### 五、研究團隊與職責分配：

計畫 職稱	姓名	本校所屬 單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫 主持人	鄭天來	校長	研擬並主持計畫。
協同 主持人	張正立	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調



協同 主持人	林妘蓁	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
協同 主持人	張耀輝	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究 人員	黃柏儒	體衛組長	需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調聯繫。
研究 人員	鄭登富	教學組長	協調口腔教學活動之課程設計。
研究 人員	沈鈴	學務組長	社區及學校資源之協調聯繫。
研究 人員	李國誠	資訊組長	健康促進網路網頁製作及維護。
研究 人員	朱裕芬	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價。
研究 人員	洪進朝	家長會長	社區及學校資源之協調整合。
研究 人員	沈千博	教師代表	協助辦理學生需求評估與活動及協助級務與行政單位之聯繫。

## 貳、實施方法與策略

### 一、研究對象：

本研究以本校四年級學生共 34 名學生為對象。

### 二、研究工具：

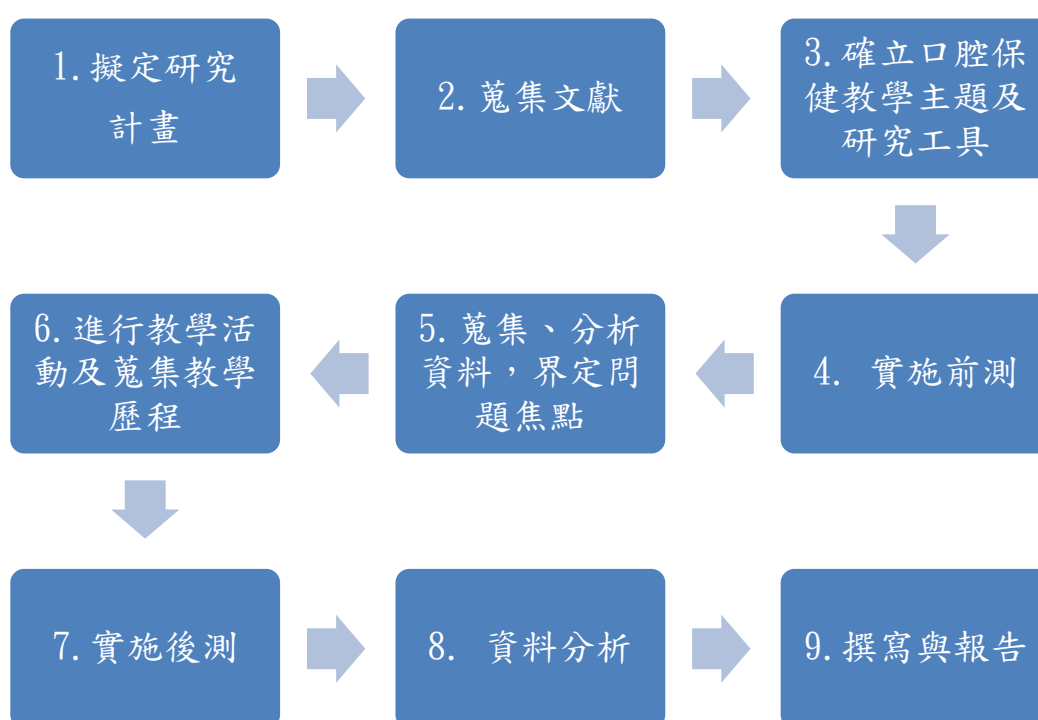
1. 本研究採用之研究工具為「臺南市 111 學年度健康促進學校口腔保健議題問卷」(附件一)，問卷內容分成五大部分，第一部份是為了瞭解學生的口腔保健行為、第二部份為口腔保健知識、第三部分為潔牙的自我效能、第四部分為刷牙技能以及第五部分正向心理健康口腔保健。

2. 使用牙菌斑顯示劑檢測牙菌斑控制指數。

### 三、研究設計方法：

本研究採單組前後測設計，分別在教學前、後各進行一次網路問卷填答，取得樣本資料後以 excel 進行資料處理及分析。前測時間（111 年 12 月 19 日至 112 年 1 月 13 日）；行動研究為期 4 個月，包含全校師生及教師口腔保健講座、結合衛生所進行衛生教育宣導、進行學童牙線教學及牙菌斑檢測、推動餐與餐之間不吃零食與降低喝含糖飲料比例等多元介入策略，在推動策略後進行後測（預計於 112 年 4 月 10 日至 5 月 12 日期間進行），以評估成效。

### 四、研究流程



### 五、實施策略

計劃項目	工作重點	參與人員	實施時間
整體學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃推行小組。 2. 制定實施計劃並納入學校行事曆。 3. 規劃並舉辦健康促進學校的研習課程。 4. 結合社區相關團體制定學校衛生政策。	1. 健康促進學校計劃推行小組成員。 2. 社區資源人士、教職員工及家長。	111 年 8 月

口腔衛生	1. 舉辦師生口腔保健講座活動	1. 健康促進學校計劃推行小組成員。	112年2月
	2. 進行每日餐後潔牙。	2. 社區資源人士。	111年9月~112年6月
	3. 每週二含氟水漱口活動。	3. 教職員工生及家長。	111年9月~112年6月
	4. 定期口腔檢查並追蹤輔導管理。	4. 社區民眾。	111年12月~112年6月
	5. 進行口腔檢查之統計分析。		112年2月
	6. 營造潔牙環境。		111年9月~112年6月
	7. 一年級學童含氟水漱口使用說明。		111年9月
	8. 教導學童貝氏刷牙法。		111年9月
	9. 口腔保健知識納入教學活動中。		111年9月~112年6月
	10. 新生座談會宣導活動。		111年9月
	11. 教師口腔保健增能研習		112年3月
	12. 四年級學童牙線教學		112年2-4月
	13. 四年級學童牙菌斑檢測		112年2-4月
	14. 宣導餐與餐之間不吃零食、不喝含糖飲料，並完成紀錄		112年3-5月

## 參、具體成效

### 一、口腔保健宣導與餐後潔牙及含氟漱口水的策略成效

本次研究對象四年級學生於 108 學度新生入學時，齲齒率高達 51.43%；四年級健康檢查時，齲齒率降為 22.22%，前後相比之下相差約 29.21%。顯示積極催收檢查回條，能有效提升齲齒治療率，加上本校經年推動口腔保健宣導、餐後潔牙與每週一次含氟漱口水的活動發揮了最大功效。

### 二、降低牙菌斑控制指數成效

牙菌斑是齲齒、齒齦炎和牙周疾病的原因，並且為牙結石形成的初期。口腔衛生不良，牙菌斑存在和齒齦、牙周疾病的流行率和嚴重性之間有極高的相關性。發生於牙冠上的牙菌斑，即會引起齲齒。牙菌斑主要的成分是細菌，當唾液混合食物碎屑和口腔內膜脫落的一些上皮細胞，殘留在齒面及牙齦接縫，造成細菌大量滋生，形成一些黃白色軟軟的垢狀物，即為牙菌斑(plaque)。

實施步驟為，用棉花棒沾牙菌斑顯示劑約三滴均勻塗抹牙齒上，三十秒後再用清水漱口。觀察牙齒顏色的變化情形。將每顆牙齒分成近心面、遠心面、唇面和舌面等四個面。計算有牙菌斑的面佔全部受檢面的百分比，牙菌斑控制指數在 20% 內為正常值範圍。

牙菌斑控制指數前測日期為 2 月 21 日，施測人數為 15 人，符合正常值的人數為 3 人，不符合正常值的人數為 12 人，比率高達 80%。後測日期為 4 月 21 日，施測人數為 15 人，符合正常值的人數上升為 11 人，不符合正常值的人數則降為 4 人，比率降至 27%。

顯示受測學生經過口腔保健宣導、落實貝氏刷牙法及正確使用牙線教學，已有初步成效。

表 3-1：牙菌斑前測統計表

	同學 1	同學 2	同學 3	同學 4	同學 5	同學 6	同學 7	同學 8	同學 9
	X	X	V	X	X	V	X	X	X
	同學 10	同學 11	同學 12	同學 13	同學 14	同學 15			
	X	X	V	X	X	X			
備註	1. 符合正常值為 v。不符合正常值為 x。 2. 符合正常值的人數為 3 人，比率為 20%。不符合正常值的人數為 12 人，比率為 80%。								

表 3-2：牙菌斑後測統計表

	同學 1	同學 2	同學 3	同學 4	同學 5	同學 6	同學 7	同學 8	同學 9
	v	x	v	x	v	v	v	v	x
	同學 10	同學 11	同學 12	同學 13	同學 14	同學 15			
	x	v	v	v	v	v			
備註	1. 符合正常值為 v。不符合正常值為 x。 2. 符合正常值的人數為 11 人，比率為 73%。不符合正常值的人數為 4 人，比率為 27%。								

### 三、健康促進學校口腔保健議題問卷前、後測分析

表 3-3：健康促進學校口腔保健議題問卷前、後測分析表

變項名稱	前測	後測
	MEAN	MEAN
口腔保健行為	88.91%	77.45%
口腔保健知識	92.94%	87.35%
潔牙的自我效能	97.06%	97.06%
刷牙技能	62.74%	88.24%
正向心理健康口腔保健	86.77%	83.82%

依據表 3-3 顯示，四年級學生在第口腔保健行為部分，後測低於前測約 11.46%，探究其原因為實施後測時間點為四年級進行校本課程單元「世界美食週」，該週四年級學生可攜帶各國的美食到校與同學互相分享，導致學生在填答是否有吃零食及喝含糖飲料的比率大增，間接拉低口腔保健行為後測的平均。

學生口腔保健知識及潔牙的自我效能部分，問卷前、後測無太大差異，顯示學生已建立正確的口腔知識，並養成午餐及睡前均能潔牙的好習慣。而在刷牙技能部份，在護理師持續教導正確貝氏刷牙法下，學生的刷牙技能則有顯著提升。最後，學生在口腔保健也朝著正向的心理健康態度發展。



附錄一：活動剪影



說明：班級潔牙紀錄本。



說明：貝氏刷牙法教學。



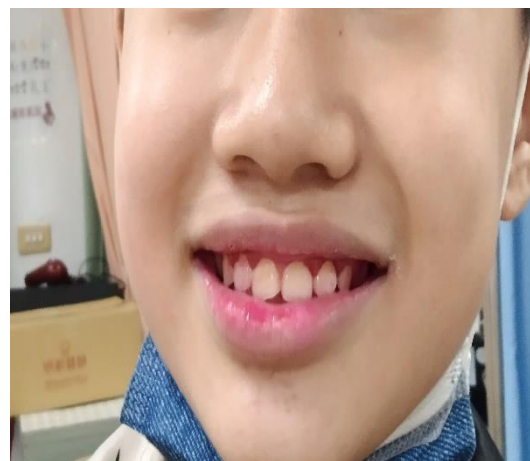
說明：正確使用牙線教學。



說明：正確使用牙線教學。



說明：牙菌斑控制指數前測。



說明：牙菌斑控制指數後測。



說明：教師講解如何製作口腔海報。



說明：學生參與口腔海報製作比賽。



說明：師生口腔保健講座。



說明：教師口腔保健增能研習。



說明：結合班親會進行口腔保健宣導。



說明：四年級口腔健康檢查。



## 臺南市 111 學年度健康促進學校口腔保健議題問卷

各位小朋友好！

這份問卷主要是想了解學校推動口腔保健方面的成效狀況，你所填寫的結果會保密，不會公開，不會列入個人成績計算，所以請小朋友安心的依實際生活情形填寫。

回答調查表時，請依照老師的說明去做，如果有不明白的地方，請隨時舉手發問。謝謝你！

敬祝

學業進步，身體健康！

**一、口腔保健行為：**請仔細閱讀每一個題目，選一個符合你的選項，請按照你的實際情形作答。

1. 你睡覺前會刷牙嗎？

(1) 會

(2) 不會

2. 你在學校吃完午餐會刷牙嗎？

(1) 會

(2) 不會

3. 你會用含氟牙膏(氟濃度 1000ppm 以上)來刷牙嗎？

(1) 會

(2) 不會

4. 你每次刷牙大概都要刷多久呢？

(1) 1 分鐘以內

(2) 1 分鐘以上至 3 分鐘

(3) 3 分鐘以上

5. 你在學校的牙刷一學期換幾次？

(1) 換 1 次

(2) 換 2 次

(3) 換 3 次或以上

(4) 都沒換過

6. 你在學校每星期喝含糖飲料幾次呢？例如：多多、汽水、奶茶、紅茶等等...

(1) 我在學校不喝含糖的飲料

(2) 偶爾喝(1 次-2 次)

(3) 常常喝(3 次-4 次)

(4) 總是喝(5 次以上)

7. 你在學校每星期吃零食幾次呢？例如：糖果、餅乾、巧克力等等…。

(1) 我在學校不吃零食

(2) 偶爾吃(1 次-2 次)

(3) 常常吃(3 次-4 次)

(4) 總是吃(5 次以上)

8. 你會不會主動要求照顧你的人帶你去看牙醫？

(1) 不會

(2) 會

9. 你上次給牙醫師檢查牙齒(非治療牙病之必要)是什麼時候？

(1) 我從來沒有主動找過牙醫師檢查牙齒

(2) 超過六個月

(3) 六個月以內

10. 你上次去看牙醫的原因是？

(1) 蛀牙

(2) 口腔不舒服(例如：發炎、腫脹、潰瘍、結石)

(3) 定期檢查

(4) 拔搖晃的乳牙

(5) 其他：例如牙齒矯正、牙齒外傷

二、口腔保健知識：對於牙齒保健知識的了解，請問你覺得對或不對？請在格子中打☑

	對	不對	不知道
11. 喝白開水有助於預防蛀牙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 刷牙要用小刷頭的牙刷。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 大門牙的形狀是長方形，用來切斷食物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 牙齒會痛才需要去看牙醫。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我的牙齒只會換一次，新的牙齒叫做恆牙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 氟化物可以預防蛀牙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 一般狀況下，我們每六個月要檢查一次牙齒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 喝含糖飲料容易蛀牙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. 刷牙要刷 3 分鐘以上。

20. 牙刷刷毛越硬越可以把牙齒刷乾淨。

三、潔牙的自我效能：請根據你對自己的想法，在下列各題中選擇符合你情形的答案，在格子中打☑

非常同意      同意      不同意      非常不同意

21. 我有信心能將牙齒刷乾淨

22. 我有信心能在午飯後刷牙

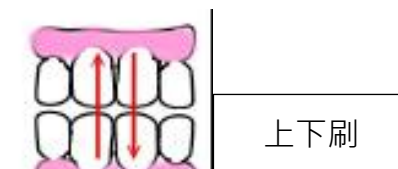
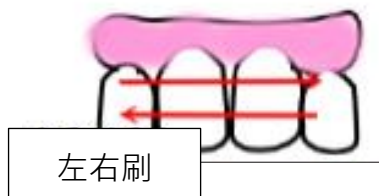
23. 我有信心能在睡覺前刷牙

#### 四、刷牙技能

24. 你自己平常刷牙時，使用的方式？請在選項前面打勾☑（有用到的都可以勾起來）

①左右刷

②上下刷



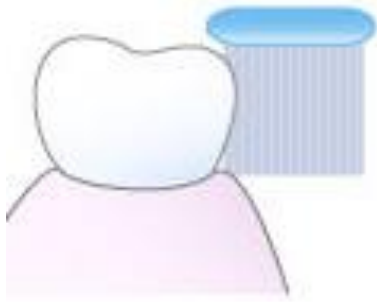
③轉圈刷

④刷毛靠牙齦 45 度角來回刷



25. 你刷牙時牙刷的位置？

(1) 牙刷的刷毛有碰到牙齒就好



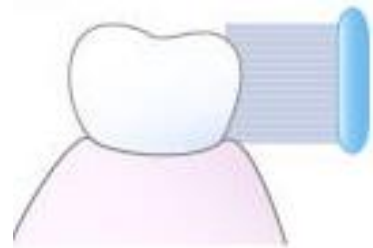
(2) 要斜斜的刷牙齒光滑的地方



(3) 要斜斜的刷牙齒與牙肉的地方



(4) 刷毛與牙齒垂直，也就是 90 度



26. 你牙刷一次都刷幾顆牙齒？

- (1) 都可以
- (2) 一次刷 3 顆牙齒
- (3) 一次刷 2 顆牙齒
- (4) 一次刷 1 顆牙齒

#### 五、正向心理健康口腔保健

27. 我覺得充滿自信，因為我的牙齒、口腔和臉型看起來很棒《正向心理健康指標-正向

情緒》

- (1) 從不
- (2) 很少
- (3) 有時
- (4) 經常
- (5) 總是

28. 我覺得我的外表看起來有吸引力，因為我的牙齒、口腔和體型看起來很棒

《正向心理

健康指標-正向關係》

- (1) 從不
- (2) 很少
- (3) 有時

(4)經常

(5)總是