

【附件1】

## 臺南市112學年度篤加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：從本學期初的健康檢查結果顯示，本校學生一年級未治療齲齒比率85.71%，四年級未治療齲齒比率33.33%，皆高於市平均22.34%。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 社區年輕人口外移，本校在單親及隔代教養的學童比例逐年上升，家長超過半數為雙薪家庭，因此許多家長在生活的照顧及課業上的關注度較為不足，對於學童的健康無暇兼顧。
2. 家長因工作需求，讓學生在上學途中購買早餐，學生選擇含糖飲料，帶至學校只能分段利用下課時間食用。
3. 在校時間長，家長擔心學童在兩餐之間肚子飢餓，幫孩子準備零食、飲料到校止飢。

(二)現況分析

1. 學生部份：

109-111學年度學生學生齲齒比率統計

學年度	向度	一年級	四年級	學生未治療齲齒率	學生齲齒複檢率
109	學生人數	17	10		
	齲齒人數	9	3		
	齲齒率	52.94%	30.00%	44.44%	100%
110	學生人數	15	12		
	齲齒人數	9	6		
	齲齒率	60.00%	50.00%	55.56%	100%
111	學生人數	10	14		
	齲齒人數	5	2		
	齲齒率	50.00%	14.29%	29.17%	100%

由上表109~111學年「學生齲齒比率統計」可得知：從

109~111學年開始，每年一年級的齲齒比率皆超過半數，顯示入學時新生學童的潔牙狀況仍有待加強。一年級學童111學年度學童齲齒比率高於市平均，當年度學生未治療齲齒率高達50.00%。但是在每年的學生複檢率皆是100%，顯示被通知需至診所複檢之學童，皆能如期至診所進行追蹤檢查。

## 2. 教職員工身心健康現況：

本校教職員工正式教師共14人，年齡分佈30~40歲共7人(46%)、40~50歲共3人(20%)、50歲以上5人(34%)，教職員工身體健康及心理健康現況均以問卷方式進行調查。

### (1)視力不良率

依據篤加國小111學年度教職員工眼睛健康調查表得知：20人中近視比例佔80%，其中因近視配鏡的有96%、散光的有42%、遠視的有7%、老花的有24%。教職員工曾罹患眼疾或手術的狀況為：近視雷射的有7%。

### (2)口腔保健

依據篤加國小111學年度教職員工口腔保健健康調查表得知：20人中沒有每半年定期看牙醫的有64%、植牙的有20%。

### (3)健康體位

依據篤加國小111學年度教職員工分析表得知：體位過輕與輕度肥胖比例增加，中度肥胖率與過重比例減少，體位正常比例增加。

### (4)教職員工心理健康現況

依據篤加國小111學年度教職員工心理健康問卷分析得知：本校教職員工適應良好比例增加，輕度與中度情緒困擾比例減少，但是111學年度有一人有輕度情緒困擾，需要高度關懷與心理支持。

## (三)影響因素

分析影響本校學生及教職員工身心健康行為因素，以五個面向切入分析：

### (一)1. 個人因素

分析學生與教職員工因個人因素，造成身心健康狀況不佳如下：

#### (1)學生身體方面

每日刷牙少於3次、不會或沒有用牙線、沒有做白齒窩溝封填、愛吃甜食又沒有確實潔牙、愛喝含糖飲料、沒有均衡飲食、口腔保健知識不足。過度用眼沒有做到「3010」、讀書寫字不良和光線不足、每日戶外活動不到2小時以上、每天使用3C 超過一小時、沒有均衡飲食不愛吃蔬果、每年沒有定期1-2次視力及牙齒檢查、每天沒有睡足八小時、視力保健知識不足。常吃外食、學生健康飲食知識不足。

(2)學生心理方面

自律性低、對自己該完成的工作常拖拖拉拉、害怕被責罵而選擇逃避。

(3)教職員工身體方面

教職員工沒有培養運動喜好，或找不到適合自己的運動項目、沒有同伴、擔心因年紀大容易受傷，沒有定期健檢或半年至少一次定期到牙醫診所檢查。

(4)教職員工心理方面

身體健康狀況不佳、自我要求太高、工作壓力過大產生憂鬱傾向。

(二)2. 家庭因素

分析學生與教職員工因家庭因素，而造成身心健康狀況不佳如下：

---

(1)學生身體方面

父母親忙於工作，沒時間準備餐點，多以高碳水食物作為主食，容易出現體重過重的狀況，或因父母親工時不固定疏於陪伴，學生愛玩3C 甚至網路成癮、父母健康知識不足，未指導學生正確護眼、護齒及健康體位養成、父母健康知識不足未帶孩子定期口腔檢查。

(2)學生心理方面

親子關係較為疏離，比較不常溝通，主要照顧者多是祖父母，想法上易產生代溝，不願接受家長的建議。

### (3)教職員工身體方面

因需要照顧家中未成年小孩、照顧年邁父母親、家務繁忙沒時間運動，工作壓力大，容易以吃東西或喝手搖飲來做為犒賞自己的方式，無法保持健康的體態。

### (4)教職員工生理方面

教職員工家庭生活容易將在工作場合累積的壓力或情緒帶回家中，家庭氛圍每況愈下。

## (三)3. 學校因素

分析學生與教職員工因學校因素，而造成身心健康狀況不佳如下：

### (1)學生身體方面

學生近距離用眼時間過長，且姿勢不良，造成視力不良率增加。課堂上除近距離書寫外，加入平板進行數位自學，造成使用3C時間過長、督導式潔牙不確實、學生於課間吃完食物未立即潔牙導致齲齒。學校舉辦活動，家長外送含糖飲料或零食、學生挑食，不愛吃營養午餐、帶零食到學校吃導致營養不均衡。學生下課未去活動、學生坐在教室裡不愛戶外活動。

### (2)學生心理方面

學校同儕關係不好、覺得課業跟不上、感受不到愛與溫暖。

### (3)教職員工身體方面

教職員工可能因為學校工作繁忙、作業改不完、下班後處理學生問題或與家長溝通聯繫導致運動量少運動時間不足而體位不佳。

### (4)教職員工心理方面

教職員工覺得工作量多、表現沒有得到主管肯定、工作沒有成就感、學生的問題層出不窮，滿滿的無力與挫折。

## (四)4. 社區因素

分析學生與教職員工因社區因素，而造成身心健康狀況不佳如下：

### (1)學生身體方面

因為學校周遭沒有牙醫診所，降低定期看牙醫的意願，學生或

家長常至鄰近佳里區購買炸雞排、含糖飲料或大量零食。

(2)教職員工身體方面

教職員工可能因為沒有場地或場地不好，不能做喜愛的運動致體位不佳。

(五)5. 社會或文化因素

分析學生與教職員工因社區因素，而造成身心健康狀況不佳如下：

(1)學生身體部分

家庭收入較低的家長太忙碌，無法顧及子女健康習慣養成，這些弱勢家庭較少關注學生健康檢查，無法達到定期檢查視力或牙齒的目標，或提供孩子健康均衡的飲食內容。

(2)學生心理部分

偏鄉地區缺乏多樣性的就業機會，學生對未來缺乏信心，容易產生自卑感，覺得比不上別人。青壯人口外移嚴重，人口密度低，同年齡之間的學童互動機會較少，尤其是在寒暑假期間缺乏學校、社區安排活動的情況下，可能導致學生感到孤單。另外，家庭可能面臨經濟困難、家庭成員健康問題或家庭分裂等問題，都對學生的心理健康造成負面影響。

(3)教職員身體部分

工作佔據大部分時間，午餐時間為處理級務或完成臨時交辦業務多狼吞虎嚥，容易消化不良。

(4)教職員心理部分

工作被期待要全力付出，容易因情緒起伏，產生負面看法。面對不熟悉的業務容易出現焦慮的情形。

參、實施過程：

一、學校衛生政策：

1. 行政會議：學校於學期初進行盤整規畫，透過前三年的健康檢查的數據資料，擬定本學期的健康促進計畫，訂定主推議題，並針對工作事項進行分配討論。
2. 校務會議：校務會議召集校內所有教職員工，針對訂定的健康促進計畫進行討論，報告主推議題執行方式及教職員工配合事項。

3. 平時會議：針對訂定政策執行狀況與導師及護理師進行會議討論，修正後再執行。



▲透過行政會議，針對今年度健康促進政策擬定計畫，分配工作。



▲召開校務會議，針對今年度健康促進政策進行討論。



▲行政夥伴針對需加強學生進行分析及討論。



▲行政人員與班級導師討論口腔保健介入政策。

## 二、健康教學與活動

### 1. 全校性活動：

#### (1) 口腔保健：

- 結合運動會當天進行潔牙闖關活動，安排每個年級於活動時間至闖關站進行貝式刷牙闖關。
- 針對牙刷的使用及具式刷牙進行影片播放及齒模模擬刷牙教學活動。
- 推動全校使用含氟漱口水。
- 發下潔牙紀錄表，紀錄每天晚上的潔牙情形，並邀請家長一起潔牙，增加親子相處時光。
- 推動督導式潔牙，向各班導師說明督導式潔牙的優點，邀請各班參加。

- 添購晾乾籃架推動班級潔牙工具的物理空間營造。

(2)健康體位:

(3)視力保健:

2.班級活動:

- 新生入學時，針對一年級學生進行貝式刷牙法的教學。
- 二年級針對潔牙活動設計學習單以供檢測學生學習狀況。
- 三、四年級執行牙菌斑顯示劑前後測驗，針對潔牙表現優秀及改善率最高的前幾名進行頒獎。
- 四年甲班健康教師教導學生選擇適合的潔牙工具，包含軟硬及大小適中的刷牙工具、含氟1000ppm 以上的牙膏、其它輔助工具（牙線）的使用。
- 高年級學生進行學生

	
<p>▲護理師進行貝式刷牙法集體教學。</p>	<p>▲健康課程教授學生使用牙線。</p>
	
<p>▲健體與體育教師教導含氟1000ppm 以上牙膏辨識。</p>	<p>▲中午潔牙時間在班級實施督導式潔牙。</p>



▲護理師針對三年甲班進行牙菌斑顯示劑後測。



▲針對牙菌斑顯示劑前後測結果，進行學生頒獎。

潔牙高手 睡前刷牙，睡前刷牙，好好保護我的牙齒，遠離蛀牙蟲。

親愛的小朋友：  
刷牙可以幫助去除口腔中的細菌和食物殘渣，預防牙齦蛀牙、口臭等問題的產生。請你記錄晚上刷牙的狀況，養成良好的刷牙習慣。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42

具誠刷牙宣言：  
我是 潔牙高手，我願意每天花一點時間，用心刷牙，保持口腔的健康和清潔，保持良好的口腔衛生，養成刷牙的好習慣，讓我的健康牙齒可以一直跟著我。

中華民國112年 5月 15日

備註：/ 刷牙一善，八益於心。

▲睡前潔牙紀錄檢核表-「潔牙高手」紀錄單。

1. ( ) 刷牙時，牙刷的刷毛與牙齒接觸時，牙刷的刷毛會動嗎？  
1. 刷毛不動 2. 刷毛會動 3. 刷毛不動 4. 刷毛會動

2. ( ) 刷牙時，牙刷的刷毛與牙齒接觸時，牙刷的刷毛會動嗎？  
1. 刷毛不動 2. 刷毛會動 3. 刷毛不動 4. 刷毛會動

3. ( ) 刷牙時，牙刷的刷毛與牙齒接觸時，牙刷的刷毛會動嗎？  
1. 刷毛不動 2. 刷毛會動 3. 刷毛不動 4. 刷毛會動

4. ( ) 刷牙時，牙刷的刷毛與牙齒接觸時，牙刷的刷毛會動嗎？  
1. 刷毛不動 2. 刷毛會動 3. 刷毛不動 4. 刷毛會動

5. ( ) 刷牙時，牙刷的刷毛與牙齒接觸時，牙刷的刷毛會動嗎？  
1. 刷毛不動 2. 刷毛會動 3. 刷毛不動 4. 刷毛會動

6. ( ) 刷牙時，牙刷的刷毛與牙齒接觸時，牙刷的刷毛會動嗎？  
1. 刷毛不動 2. 刷毛會動 3. 刷毛不動 4. 刷毛會動

7. ( ) 刷牙時，牙刷的刷毛與牙齒接觸時，牙刷的刷毛會動嗎？  
1. 刷毛不動 2. 刷毛會動 3. 刷毛不動 4. 刷毛會動

8. ( ) 刷牙時，牙刷的刷毛與牙齒接觸時，牙刷的刷毛會動嗎？  
1. 刷毛不動 2. 刷毛會動 3. 刷毛不動 4. 刷毛會動

9. ( ) 刷牙時，牙刷的刷毛與牙齒接觸時，牙刷的刷毛會動嗎？  
1. 刷毛不動 2. 刷毛會動 3. 刷毛不動 4. 刷毛會動

10. 刷牙時，牙刷的刷毛與牙齒接觸時，牙刷的刷毛會動嗎？  
1. 刷毛不動 2. 刷毛會動 3. 刷毛不動 4. 刷毛會動

▲口腔保健知識學習單。

### 三、學校物質環境

#### (六)提供資源辦理健康促進活動

1. 獲得教育局偏非200萬經費補助，建置結合學校及社區特色之遊樂場一座，提升學生於課間或課後活動身體的意願。
2. 獲教育局經費補助改善操場邊空地，規劃建置飛盤躲避球場，訓練學生手眼協調力。
3. 獲教育局媒介，接收臺南市麻二甲之家機構遊具一座，提供學生課後及社區居民假日活動空間。
4. 與衛生所合作入校施打流感與 covid-19疫苗，提升師生健康防禦力。

5. 七股區衛生所於校慶運動會期間入校辦理宣導活動，提供家長健康諮詢服務。
6. 獲教育局補助於校內畫設自行車教學車道，提供學生多樣體能課程。

照片說明	(三)-1新設學校特色遊戲場	(三)-2教育局媒介接收遊具
活動照片		
照片說明	(三)-3 飛盤躲避球場	(三)-4衛生所入校施打流感疫苗
活動照片		
照片說明	(三)-5衛生所入校宣導	(三)-5自行車教學車道
活動照片		

(七)校內相關境教設施：

<p>活動 照片</p>		
<p>照片 說明</p>	<p>▲三甲班級教室張貼口腔保健 相關海報。</p>	<p>▲健康中心門口張貼口腔保健 相關海報。</p>
<p>活動 照片</p>		
<p>照片 說明</p>	<p>(三)-5衛生所入校宣導</p>	<p>(三)-5自行車教學車道</p>
<p>活動 照片</p>		

#### 四、學校社會環境

活動照片		
照片說明	<p>▲結合校慶運動會設置潔牙闖關活動</p>	<p>▲闖關活動說明</p>
活動照片		
照片說明	<p>▲先拼出拼圖上的貝式刷牙技巧，接著在齒模上模擬刷牙</p>	<p>▲利用齒模進行貝式刷牙法實作</p>
活動照片		
照片說明		

#### 五、健康服務：

活動照片		
照片說明	▲112學年度牙醫巡迴醫療	▲112學年度牙醫巡迴醫療
活動照片		
照片說明	▲護理師利用齒模進行貝式刷牙教學說明	▲潔牙教學後有獎徵答

## 六、社區關係：

活動照片		
照片說明	▲七股衛生所口腔保健宣導	▲七股衛生所口腔保健宣導-傷

		害牙齒的食物
活動照片		
照片說明	▲奇美營養師健康宣導	▲奇美營養師健康宣導
活動照片		
照片說明	▲邀請家長一起參與活動	▲有獎徵答活動

伍、分析改進：

二、改進策略：

- (一) 口腔保健需要校內所有人共同推動，才能達到最大的效果，整合各方的資源及整體的規畫，才能讓口腔保健效果達到最大化。
- (二) 家長的參與對於口腔保健有著關鍵的影響，除了口腔保健，學校未來在辦理所有有關於健康的活動時，都應該將家長納入考量，增加家長參與度，一同與孩子學習成長，才能將口腔保健的觀念根深蒂固的傳達，養成良好的衛生態度及潔牙習

慣。

(三) 推動健康飲食課程，擔心學生老是選擇含糖飲料及零食，不如從生活中著手，教導學童挑選適合的健康食品充飢，邀請老師、家長一起共響應，做良好的身教示範，不以糖果及含糖飲料鼓勵學生，養成良好的飲食習慣，減少含糖飲料的侵害，才能落實健康的生態型態。

(四) 知識的累積：每個年級的健康與體育授課教師應該要落實課程並檢核學生對於健康知識的理解，透過知識的堆疊，累積正確的口腔保健知識。

(五) 督導式潔牙：學童在教室使用督導式潔牙的習慣養成以後，落實在校的刷牙步驟，更能澈底清潔牙齒，維持口腔健康。

(六) 未來可以將口腔保健計畫於期初進行討論，並邀請護理師針對一年級學童進行口腔保健知識的宣導。並於期初的新生始業式，針對口腔保健的重要性向家長進行宣導。

(七)、辦理教師增能研習，除了學生要學習外，教師也應該一同增加，將更適合學生學習的口腔保健方式教導學生。