

100 年度教育部健康促進學校 行動研究報告

研究題目：

美牙大作戰—低年級口腔衛生改善之行動研究

研究機構：屏東縣立望嘉國小

研究人員：陳誼璟 老師、鍾降芬 護理師

指導者：陳世聰 校長

中華民國 101 年 7 月 19 日

題目：美牙大作戰—低年級口腔衛生改善之行動研究

摘要

背景：

本校低年級學生齲齒率高達八成五成，對學生健康實有不良之影響。因學校生活的衛生經驗和飲食觀念，直接影響學生未來衛生習慣的養成和健康飲食行為的培養，又健康促進學校的世界趨勢以朝向政策多元，多元政策中以健康教育課程與活動面向最能直接且有效的實施於學生，對學生產生最大的效果與影響。

就以上，因當前趨勢、學生健康及美觀為前提之下，本研究以本校低年級學生為對象，期能透過行動研究，瞭解目前低年級學童口腔保健的現況，從健康教育課程與活動面向來著手，設計一套能改善本校學童口腔衛生狀況的活動和實際作法，建置一個健康促進支持和持續性的環境，協助口腔衛生狀況不良的學生改善自己的口腔狀況。

目的：

培養國小學童正確的口腔保健行為；建立國小學童正確的口腔保健態度；提昇國小學童正確的口腔保健知識；提昇家長對學生口腔衛生習慣之重視。

方法：

本研究採問卷調查法進行資料收集，以屏東縣來義鄉望嘉國小低年級學童為調查對象，進行4週「健康教育課程與活動」面向之介入實施策略，歷時4週後。將前測與後測之「望嘉國小口腔保健評量問卷」得分，進行分析與比較兩者間的差異情形。再依據「望嘉國小學童口腔衛生生活習慣實踐表」的結果，分析學生完成狀況及家長的參與狀況。

研究結果

二年級學生整體口腔保健行為並無明顯進步，但各項目答對百分比數據一半以上有進步；一年級學生整體口腔保健態度有明顯進步；二年級學生整體口腔保健態度無明顯進步，但後測答對率均達75%以上；一年級學生整體口腔保健知識有明顯進步；二年級學生整體口腔保健知識無明顯進步，後測答對率在63%~100%。

關鍵字：兒童口腔保健行為、態度、知識、生活實踐

聯絡人：陳誼璟

Yi_ching1@yahoo.com.tw

屏東縣來義鄉望嘉村165號

壹、前言：

一、研究背景與動機

每當看到黑人牙膏的廣告，透明亮潔的牙齒是多麼的迷人。回到教育現場，孩子的笑容依然可人，但冽齒一笑卻是滿口黑牙。試想，若是孩子可人的笑容加上一口潔白的牙齒，那就更完美了。看到學生的滿口黑牙，令我好奇本校學生的齲齒率到底有多高，經本校護理師所提供之數據，本學年度(100 學年度)本校低年級學童的齲齒率竟高達八成五成，對學生健康實有不良之影響。

國小學童成長階段是除了嬰兒期以外生長最為快速，且是行為建立、觀念養成的關鍵期。有許多研究顯示青少年及成年人上健康的行為是源自兒童期(Kannel, D'Agostino & Belanger, 1995)。而國民小學學習階段又是整個國民教育之基礎，特別是國民小學學童可塑性極高，其在學校生活的衛生經驗和飲食觀念，直接影響了其未來衛生習慣的養成和健康飲食行為的培養。

二代健康促進學校計畫以實證導向(evidence-based)為基礎，另，健康促進學校的世界趨勢以朝向政策多元(complexity), 包括學校衛生政策、物質環境、社會心理環境、健康教育課程與活動、健康服務、社區關係等。在學校的場域中，以健康教育課程與活動面向最能直接且有效的實施於學生，亦最能與教師所受之專業訓練結合，對學生產生最大的效果與影響。

就以上，因當前趨勢、學生健康及美觀為前提之下，本研究以本校低年級學生為對象，期能透過行動研究，瞭解目前低年級學童口腔保健的現況，從健康教育課程與活動面向來著手，設計一套能改善本校學童口腔衛生狀況的活動和實際作法，建置一個健康促進支持和持續性的環境，協助口腔衛生狀況不良的學生改善自己的口腔狀況。

二、本校口腔保健現況分析

- (一) 本校位處於原住民地區，為一所靠山區邊緣的學校，家長社經背景多為農民及打零工，社經地位較低落，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。
- (二) 近年來社會變遷快速，家庭結構改變，本校低年級單親家庭及隔代教養學生比例高達73%，因而忽略學生健康基本需求。
- (三) 家長對於健康知識的認知嚴重不足，常忽略學生的基本健康需求，對於身體缺點矯治及學生良好口腔衛生習慣的養成亦不重視，加上忙於工作對學校之要求配合度不高，所以本校低年級學生口腔齲齒率偏高(如下表)。

望嘉國小 100 學年度口腔齲齒罹患統計表

班級 學年度	一甲齲齒人 數	二甲齲齒人 數	齲齒合計人 數	全部人數	齲齒不良 率
100	6	7	13	15	86

三、研究目的

基於以上背景及動機，本行動研究欲達成以下目的

- (一)培養國小學童正確的口腔保健行為。
- (二)建立國小學童正確的口腔保健態度。
- (三)提昇國小學童正確的口腔保健知識。
- (四)提昇家長對學生口腔衛生習慣之重視。

根據以上目的，預計達成以下指標的進步

- (一)經過1個月「健康教育課程與活動」面向之介入實施策略後，國小學童的口腔保健知識有顯著改善或百分比數據上有所進步。
- (二)經過1個月「健康教育課程與活動」面向之介入實施策略後，國小學童的口腔保健行為有顯著改善或百分比數據上有所進步。
- (三)經過1個月「健康教育課程與活動」面向之介入實施策略後，國小學童的口腔保健態度有顯著改善或百分比數據上有所進步。
- (四)學生對望嘉國小學童口腔衛生生活習慣實踐表的完成狀況。
- (五)家長對學生完成「望嘉國小學童口腔衛生生活習慣實踐表」的參與狀況。

四、名詞解釋

(一)國小學童

本研究的國小學童，係指100 學年度第二學期就讀於屏東縣來義鄉望嘉國小低年級(一年級、二年級)學童。

(二)健康教育課程與活動

透過健康相關課程及訓練，教導學生對健康促進的認知、採取正向的健康行為，培養正確的健康態度，進而提升個人健康技能和生活品質。

貳、研究方法：

一、研究對象：

本研究對象為 100 學年度第二學期就讀於屏東縣來義鄉望嘉國小低年級學生，一年級 7 位學童、二年級 8 位學童，共 15 位學童。

二、研究工具

- (一)望嘉國小口腔保健評量問卷(配合本校學生之閱讀能力及「健康教育課程與活動」面向之介入實施策略與方法，改編「健康促進學校計畫所提供之口腔保健問卷」之問卷)。(附件一)
- (二)望嘉國小學童口腔衛生生活習慣實踐表。(附件二)
- (三)年度醫療資源缺乏區學童口腔健康狀況及醫療需求調查表(簡易格式)

三、 研究過程或介入方法

(一)研究取向

本研究採用行動研究的方式，在國小教育現場的教學環境裡，設計出口腔保健相關活動，以改善學童不良的口腔衛生習慣，並維持學童口腔的健康。蔡清田(2000)提出行動研究的主要目的是從情境當中進行學習，行動研究者可以透過問題的診斷，提出解決與行動的策略。故本行動研究在實際的教育現場中，首先分析學童口腔保健現況，發現學童口腔健康不良的狀況後，發展教學行動方案，並根據實施結果提出修正與反省，以符合行動研究的精神與做法。

(二)研究過程

鑑於本校一年級學生齲齒率高達百分之八十五，排名全屏東縣前5%。本校護理師欲改善此一情形，邀請本校陳誼璟老師共同設計並撰寫行動研究方案，以改善學生口腔衛生狀況。在口腔衛生專業知識部分，由護理師依其專業蒐集口腔衛生護理及衛教相關資料，再與陳誼璟老師討論相關內容並將其轉化以一年級學生為對象之「健康教育課程與活動」面向之教學介入策略。

為得知學生對口腔衛生保健之行為、態度、知識狀況，決定採用問卷調查法瞭解。以「健康促進學校計畫所提供之口腔保健問卷」進行之，進行測量前先請二位一年級學生預試，根據學生預試的結果，修改其陳述方式或內容，儘量排除因學生文字掌控能力或文化因素所導致之誤差。

為讓學生確實執行介入活動，另設計「望嘉國小學童口腔衛生生活習慣實踐表」協助學生記錄自己的行為，亦請家長協助檢視並簽名之，以做為本研究學生及家長參與之參考。

為得知學生齲齒是否獲得改善，另請巡迴牙醫師在介入活動前、後各為研究對象做一次口腔健康狀況檢查及紀錄，讓研究者能比較學童齲齒比率，能更瞭解介入活動後學生改善情形。

就以上本研究之研究團隊人員及其分工如下表：

主要研究者	護理師	介入活動擬定、研究工具修訂、海報宣導、口腔保健教學、協助執行教學活動、教材提供
	陳誼璟老師	介入活動擬定、資料分析、報告撰寫
協同研究者	一甲導師	問卷實施、教學活動執行、督導學生完成口腔衛生生活習慣實踐表
	巡迴牙醫師	前後測齲齒檢查及矯正紀錄、專業諮詢
研究對象	一年級學童	

(三)修正過程與內容

1. 研究對象的改變

最初研究對象只有本校一年級 7 位學生，護理師發現本校二年級學生的齲齒率竟高達 100%，學生口腔衛生亦亟待改善。護理師徵得二年級導師之同意，將二年級所有學生 8 名亦納入研究。故本研究之研究對象原本為一年級 7 名改為低年級學童共 15 名，亦請二年級導師也成為本研究之協同研究者。

2. 研究內容的更動

因本研究期程只有一個月，待介入活動完成已接近學期末，巡迴牙醫師並無足夠時間為研究對象進行第二次之口腔健康狀況檢查及紀錄，導致缺乏介入活動後口腔改變情形之相關資料，所以比較學生齲齒比率之研究，在設計中不採用。

就以上本研究之研究團隊人員及其分工如下表：

主要研究者	護理師	介入活動擬定、研究工具修訂、海報製作、口腔保健教學、協助執行教學活動、教材提供
	陳誼璟老師	介入活動擬定、資料分析、報告撰寫
協同研究者	一甲導師	問卷實施、教學活動執行、督導學生完成口腔衛生生活習慣實踐表、海報宣導
	二甲導師	
	巡迴牙醫師	巡迴例行檢查、專業諮詢
研究對象	低年級學童(含一、二年級所有學童)	

3. 介入活動的修正

原設計之介入活動有五項教學活動，其中一項教學活動為「牙線使用」。因檢視學生在「望嘉國小學童口腔衛生生活習慣實踐表」的自評情形，均顯視學生完全無法做到；加以二年級導師反映：「學童牙線使用有難度，執行上難以要求。」；再者，護理師詢問牙醫師低年級學童是否適宜使用牙線，牙醫師認為：「要求低年級學童要正確的自己使用牙線的難度的確較高也不易執行，建議還是以刷牙做為主要的潔牙方式。」基於以上考量，介入活動之教學活動刪除「牙線使用」項目，採用「口腔保健知識教學」、「含氟漱口水活動」、「貝氏刷牙」、「餐後潔牙」四項教師活動。

(四)實施過程

本研究採問卷調查法進行資料收集，以屏東縣來義鄉望嘉國小低年級學童為調查對象，進行 4 週「健康教育課程與活動」面向之介入實施策略，歷時 4 週後。將前測與後測之「望嘉國小口腔保健評量問卷」得分，進行分析與比較兩者間的差異情形。再依據「望嘉國小學童口腔衛生生活習慣實踐表」的結果，檢視學生完成狀況及家長的參與狀況。

本研究資料分析方法有以下幾種：

1、描述性統計

以百分比呈現學童前測、後測之答對率及改變率。

2. 配對 t 檢定(paired test)

檢定經過介入活動後，學生口腔保健之行為、態度、知識是否有顯著改變。

3. 本研究考驗之顯著水準皆設定 $\alpha = .05$ 。
4. 依據「望嘉國小學童口腔衛生生活習慣實踐表」的結果，檢視學生完成狀況及家長的參與狀況。

為使本研究能順利進行，能掌控研究重點，特擬訂研究架構圖如圖 3-1。

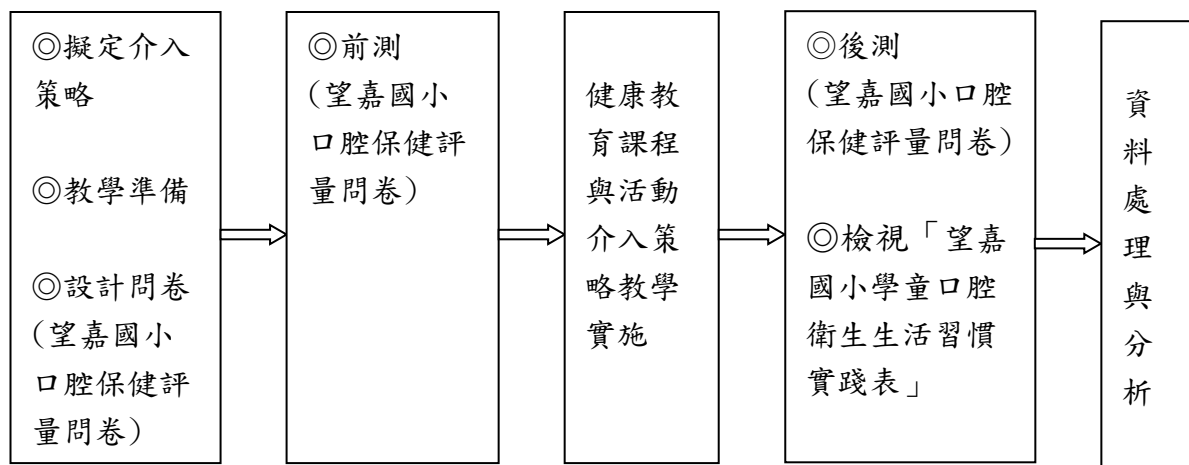


圖 2-1 本研究架構流程

(五) 介入方法

「健康教育課程與活動」面向之介入實施策略：

健康與體育課程本就是正式課程範圍，在不影響學生正式上課時間的前提下，本研究以健康教育課程與活動實施方案做為改善學生口腔衛生習慣之策略。其實施重點及實施方法如下表：

面向	實施策略	實施方法	執行單位
健康教育課程與活動	海報宣導	製作口腔保健宣導海報，並隨機健康指導	健康中心
	教學活動(一) 口腔保健知識教學	口腔保健知識融入健康與體育教學	健康中心
	教學活動(二) 含氟漱口水活動	推展含氟漱口水活動，養成學童口腔保健之習慣，鼓勵班級集體做活動	教導處 健康中心
	教學活動(三) 貝氏刷牙	推行貝氏刷牙法，示範及講解正確之刷牙法。	教導處 健康中心

教學活動(四) 餐後潔牙活動	1. 推展「餐後潔牙」活動，於每天午餐後實施。 2. 養成學童口腔保健之習慣，鼓勵班級集體做活動	教導處 健康中心
統計口腔不良罹患率及矯治率	1. 整理及統計矯治回條，了解學生複檢狀況。 2. 統計、分析一年級學生口腔檢查結果，並將結果呈報校長及相關人員。	健康中心
加強家庭口腔保健行為	聯絡簿內貼置口腔保健記錄表。	教導處
獎勵	繳交口腔保健記錄表1張(一週為1張)並確實執行其內容者，期末給予榮譽卡1張。	教導處

表 3-1 「健康教育課程與活動」面向之介入實施策略

參、研究結果及討論

本研究依研究需要，分成以下幾個部份討論。分述如下：

一、學生口腔保健行為

由表 3-1 得知一年級學生整體口腔保健行為並無明顯進步($P>0.05$)，其中午餐後刷牙、睡前刷牙、刷牙方法的答對率降低。有正向改變率的有一吃完東西即刷牙(43%)、起床刷牙、早餐刷牙(14%)。其中治療蛀牙、午餐刷牙、牙齒檢查、刷牙方法項目在前後測中均有 86%以上的答對率。

表 3-1 一年級口腔保健行為統計表

口腔保健行為	一年級 前測答 對率	一年級 後測答 對率	一年級 改變率	pair t-test
1. 你的牙齒有蛀牙嗎？				
1-1 你有去治療蛀牙嗎？	100%	100%	0%	
2. 過去一週，你起床後是否都有刷牙？	57%	71%	14%	
3. 過去一週，你早餐後是否都有刷牙？	14%	29%	14%	
4. 過去一週，你午餐後是否都有刷牙？	100%	86%	-14%	1 > 0.05
5. 過去一週，你晚餐後是否都有刷牙？	43%	43%	0%	
6. 過去一週，你睡前是否都有刷牙？	86%	43%	-43%	

7. 過去一週，你 <u>一吃完東西</u> ，是否立即清潔牙齒	14%	57%	43%
8. 你多久做一次 <u>牙齒檢查</u> ？	100%	100%	0%
9. 你用什麼方法刷牙？	86%	71%	-14%

由表 3-2 得知二年級學生整體口腔保健行為並無明顯進步($P>0.05$)，其中吃完東西立即刷牙、刷牙方法的答對率降低(-25%)(-38%)。有正向改變率為起床刷牙、午餐刷牙、晚餐刷牙、早餐刷牙、睡前刷牙(25%)、牙齒檢查(13%)。早餐刷牙一項，行為改變率為 0。而題 1-1、2、4、5、6、8 在後測時均有 100%的答對率。

表 3-2 二年級口腔保健行為統計表

口腔保健行為	二年級 前測答 對率	二年級 前測答 對率	二年級 改變率	pair t-test
1. 你的牙齒有蛀牙嗎？				
1-1 你有去治療蛀牙嗎？	100%	100%	0%	
2. 過去一週，你起床後是否都有刷牙？	75%	100%	25%	
3. 過去一週，你早餐後是否都有刷牙？	63%	63%	0%	
4. 過去一週，你午餐後是否都有刷牙？	75%	100%	25%	
5. 過去一週，你晚餐後是否都有刷牙？	75%	100%	25%	
6. 過去一週，你睡前是否都有刷牙？	75%	100%	25%	
7. 過去一週，你 <u>一吃完東西</u> ，是否立即清潔牙齒	100%	75%	-25%	
8. 你多久做一次 <u>牙齒檢查</u> ？	88%	100%	13%	
9. 你用什麼方法刷牙？	100%	63%	-38%	

0.460677 >0.05

二、學生口腔保健態度

由表 3-3 得知一年級學生整體口腔保健行為有明顯進步($P<0.05$)，所有題目的後測答對率均達 100%。

表 3-3 一年級口腔保健態度統計表

口腔保健態度	一年級 前測答 對率	一年級 後測答 對率	一年級 改變率	pair t-test
1. 小朋友的乳牙會換，蛀了沒關係	71%	100%	29%	
2. 餐後立刻刷牙是很重要的事。	71%	100%	29%	
3. 我認為每餐飯後要清潔牙齒是一件麻煩的事	71%	100%	29%	

0.00025 < 0.05

4. 我會為了牙齒健康而少吃糖果等甜食。	57%	100%	43%
5. 用含氟漱口水漱口,就可以不用刷牙。	43%	100%	57%
6. 我會因害怕牙醫治療而不去看牙醫	86%	100%	14%

由表 3-4 得知一年級學生整體口腔保健行為有明顯進步($P>0.05$), 題 2、4、5 前後測答對率均相同, 並沒有改變, 而題 1、3 後測答對率降低, 題 6 後測答對率有增進。

表 3-4 二年級口腔保健態度統計表

口腔保健態度	二年級 前測答 對率	二年級 後測答 對率	二年級 改變率	pair t-test
1. 小朋友的乳牙會換, 蛀了沒關係	100%	75%	-25%	0.73417>0.05
2. 餐後立刻刷牙是很重要的事。	100%	100%	0%	
3. 我認為每餐飯後要清潔牙齒是一件麻煩的事	88%	75%	-13%	
4. 我會為了牙齒健康而少吃糖果等甜食。	88%	88%	0%	
5. 用含氟漱口水漱口,就可以不用刷牙。	88%	88%	0%	
6. 我會因害怕牙醫治療而不去看牙醫	75%	100%	25%	

三、 學生口腔保健知識

由表 3-5 得知一年級學生整體口腔保健知識有明顯進步($P<0.05$), 後測中題 1、2、3、4 有 100%的答對率。題 1、3、4 有大於 43%的正向改變率。

表 3-5 一年級口腔保健知識統計表

口腔保健知識	一年級 前測答 對率	一年級 前測答 對率	一年級 改變率	pair t-test
1. 造成蛀牙的主要原因是口腔中的細菌吸收醣類產生酸。	29%	100%	71%	0.0303 <0.05
2. 吃水果不容易造成蛀牙, 所以吃完不用刷牙。	100%	100%	0%	
3. 貝氏刷牙法的要領是每次刷兩顆, 來回震動約 10 次	14%	100%	86%	

4. 一天中在三餐後及睡前清潔牙齒最能保護牙齒。	57%	100%	43%
5. 漱完含氟漱口水後，至少要等 30 分鐘才可進食。	86%	86%	0%
6. 在一般狀況下，每半年應該要看一次牙醫師	57%	71%	14%

由表 3-5 得知一年級學生整體口腔保健知識無明顯進步($P>0.05$)，後測中題 1、6 有 100%的答對率。題 2、4、有大於 88%的答對率，但題 2 卻有 13%負向改變率。題 5、6 沒有改變。

表 3-6 二年級口腔保健知識統計表

口腔保健知識	二年級 前測答 對率	二年級 前測答 對率	二年級 改變率	pair t-test
1. 造成蛀牙的主要原因是口腔中的細菌吸收醣類產生酸。	88%	100%	13%	
2. 吃水果不容易造成蛀牙，所以吃完不用刷牙。	100%	88%	-13%	
3. 貝氏刷牙法的要領是每次刷兩顆，來回震動約 10 次	13%	63%	50%	0.491387>0.05
4. 一天中在三餐後及睡前清潔牙齒最能保護牙齒。	75%	88%	13%	
5. 漱完含氟漱口水後，至少要等 30 分鐘才可進食。	75%	75%	0%	
6. 在一般狀況下，每半年應該要看一次牙醫師	100%	100%	0%	

四、 學生完成「望嘉國小學童口腔衛生生活習實踐表」狀況

「望嘉國小學童口腔衛生生活習實踐表」(以下稱「實踐表」)由學生自評，每天記錄，每週一張，記錄日期為 5 月 23 日~6 月 19 日，共記錄四張。自評標準為「有做到的打 V」、「還可以做的更好的打△」、「沒做到的打×」。

研究者將學生記錄內容項目分為 4 等級，事前並不告訴導師及學生，只要學生完成一週的記錄即給予榮譽卡一張。一週七天中同一項目全部打 V 表示確實做到，為優級；同一項目全部打△或只有 V、△表示每天都有做但須更確實，為甲級；同一項目 V、△、×或只有△、×或只有 V、×表示並沒有全週均執行，為乙級；同一項目全部打×表示完全沒做到，為丙級。

經由檢視，學生均有完成實踐表的填寫。

一年級「望嘉國小學童口腔衛生生活習實踐表」狀況

項目	居家生活習慣	第一週	第二週	第三週	第四週	分析與討論
1	我會飯前、便後勤洗手	優級4位 甲級3位	優級7位	優級5位 甲級1位 丙級1位	優級4位 甲級3位	除了第三週1位學生完全無法做到外，大部份的時間學生均會做，但有時須再更確實。
2	我每天在吃完早餐後潔牙	丙級7位	甲級3位 乙級1位 丙級3位	甲級1位 丙級6位	甲級2位 丙級5位	對照表3-1，早餐後刷牙有14%的改變率。實踐表顯示至第二週學生行為有明顯進步，但第三週後該行仍未成為習慣，能常態性的執行。
3	我每天在午餐後潔牙	優級4位 甲級3位	優級6位 丙級1位	優級3位 甲級1位 丙級3位	優級3位 甲級2位 丙級2位	對照表3-1，午餐後刷牙有-14%的改變率。實踐表顯示第二週優級從4位成長為6位，但至第三週優級降為3位、丙級增為3位，第四週甲級增加一位。整體而言學生自評結果與表3-1結果相符。該行為仍未成為學生習慣，有待加強。
4	我每天在晚餐後潔牙	優級1位 甲級2位 乙級1位 丙級3位	優級1位 甲級4位 丙級2位	優級2位 甲級1位 丙級4位	優級2位 甲級1位 丙級4位	對照表3-1，晚餐後刷牙為0的改變率。實踐表顯示從第一週~第四週優級一直維持在1-2位，其它大多是甲級或丙級。整體而言學生自評結果與表3-1結果相符。該行為仍未成為學生習慣，有待加強
5	我每天在睡前潔牙	優級2位 甲級1位 乙級2位 丙級2位	優級2位 甲級1位 丙級5位	優級3位 丙級4位	優級2位 丙級5位	對照表3-1，睡前刷牙為-43%的改變率。實踐表顯示，只有第三週優級增加1名。相對於第一週，第四週優級還是保持2位，而甲、乙全都成為丙級。整體而言學生自評結果與表3-1結果相符。該行為仍未成為學生習慣，有待加強
6	我少吃含糖份高的食物，例如蛋糕、巧克力、糖果、餅乾等。	優級2位 甲級3位 丙級2位	優級1位 甲級4位 乙級1位 丙級1位	優級3位 甲級2位 丙級2位	優級3位 甲級2位 乙級1位 丙級1位	對照表3-3，會少吃甜食有43%的改變率。相較於第一週，第四週的優級增加1位，而甲、丙級少

						1位、乙級多一位。丙級的減少代表完全不執行學生減少了。乙級的增加表示學生可能行為不夠持續。 該行為雖有進步，仍未成為學生習慣，有待加強。
7	媽媽煮的每一道菜，我都吃	優級2位 甲級4位 乙級1位	優級5位 甲級2位	優級4位 甲級3位	優級5位 甲級2位	優級人數逐週增加，顯示學生可能較不挑選食物形態。 從第二週開始就沒有乙、丙級的出現，表示已漸形成習慣行為。
8	在學校按時使用含氟漱口水	優級7位	優級6位 甲級1位	優級7位	優級6位 甲級1位	學校含氟漱口水是全校一起執行並由導師督導。已成學生在校習慣行為。
9	我會使用牙線清潔牙齒(第一、二週)	丙級7位	丙級7位			因導師反映：「學童牙線使用有難度，執行上難以要求。」牙醫師認為：「要求低年級學童要正確的自己使用牙線的難度的確較高也不易執行，建議還是以刷牙做為主要的潔牙方式。」第三週起改為其它方式
	我會吃完東西後漱口(第三、四週)			優級5位 甲級1位 丙級1位	優級6位 甲級1位	對照表3-1，吃完東西立即清潔牙齒有43%的改變率。實踐表顯示第四週學生均有執行此行為，表示有正向進步並漸形成常態性行為。但表3-1的答對率只有57%，顯示學生測量的認知與行為的自評間有落差。
<p>家長簽名狀況：28張記錄表，1張無簽名，其餘均有家長簽名，其中17張是經導師再次提醒後才補簽名。</p> <p>家長建議：1、牙線的使用確實有難度，故不會要求。(第一週時反映)</p> <p>2、謝謝老師的協助。(第一週時反映)</p>						<p>家長雖有簽名，但須導師協助提醒。</p> <p>除第一週，其它週次家長均無建議。</p> <p>家長知道學校有此一自評表的執行。但與學校互動不多。</p>

二年級「望嘉國小學童口腔衛生生活習實踐表」狀況

項目	居家生活習慣	第一週	第二週	第三週	第四週	分析與討論
1	我會飯前、便後勤洗手	優級6位 乙級2位	優級6位 甲級1位 丙級1位	優級6位 甲級2位	優級4位 甲級3位 丙級1位	相對於第一週~第三週優級6位，第四週優級變4位，丙級多一位，其執行成效下降。但至第四週甲級以上已有7位，顯示習慣性行為已逐漸形成中。
2	我每天在吃完早餐後潔牙	乙級5位 丙級3位	甲級1位 乙級3位 丙級4位	優級2位 乙級3位 丙級3位	優級1位 甲級1位 乙級2位 丙級4位	對照表3-2，早餐後刷牙改變率0%，達對率63%。實踐表顯示，優級、甲級、乙級人數有漸增加，丙級人數變動不大。某些學生此行為已成形，但尚未成為習慣，有待加強。
3	我每天在午餐後潔牙	優級5位 甲級1位 乙級2位	優級6位 乙級1位 丙級1位	優級6位 乙級1位 丙級1位	優級5位 甲級3位	對照表3-2，午餐後刷牙改變率25%，達對率100%。實踐表第四週均為甲級以上，整體而言與表3-2結果相符。該行為已漸形成習慣行為。
4	我每天在晚餐後潔牙	優級2位 甲級2位 乙級4位	優級5位 甲級1位 乙級2位	優級5位 乙級2位 丙級1位	優級3位 乙級3位 丙級2位	對照表3-2，晚餐後刷牙改變率25%，達成率100%。實踐表顯示，第一週~第四週均有乙級或丙級，且第四週的優級還比第三週少。學生測量的認知與行為的自評間有落差。
5	我每天在睡前潔牙	優級2位 甲級4位 乙級2位	優級4位 甲級2位 乙級1位 丙級1位	優級4位 甲級1位 乙級3位	優級7位 甲級1位	對照表3-2，晚餐後刷牙改變率25%，達成率100%。從第一週~第四週優級漸增加、乙丙級漸減少，第四週均為甲級以上。與表3-2相符，且學生習慣行為已漸形成。
6	我少吃含糖份高的食物，例如蛋糕、巧克力、糖果、餅乾等。	優級5位 甲級1位 乙級1位 丙級1位	優級5位 甲級3位	優級6位 甲級1位 乙級1位	優級5位 甲級2位 乙級1位	對照表3-4，會少吃甜食的改變率0%，答對率88%。優級學生數一直維5~6位，第四週甲級以上有7位、乙級一位。與表3-2相符，學生習慣行為漸形成，但

						仍須加強。
7	媽媽煮的每一道菜,我都吃	優級4位 甲級2位 丙級2位	優級5位 甲級2位 丙級1位	優級5位 甲級2位 乙級1位	優級5位 甲級2位 乙級1位	優級人數第二週優級增為5位、第三週開始均乙級以上。學生習慣漸形成,但仍須加強。
8	在學校按時使用含氟漱口水	優級7位 乙級1位	優級8位	優級8位 乙級1位	優級6位 甲級2位	學校含氟漱口水是全校一起執行並由導師督導。已成學生在校習慣行為。
9	我會使用牙線清潔牙齒(第一、二週)	丙級8位	丙級8位			因導師反映:「學童牙線使用有難度,執行上難以要求。」牙醫師認為:「要求低年級學童要正確的自己使用牙線的難度的確較高也不易執行,建議還是以刷牙做為主要的潔牙方式。」第三週起改為其它方式
	我會吃完東西後漱口(第三、四週)			優級4位 甲級2位 乙級2位	優級3位 甲級2位 乙級3位	對照表3-3,改變率為-25%,後測答對率75%。實踐表優級由4位變3位、乙級多1位,與表3-3改變率結果相符及後測答對率。學生常態性行為漸形成,但仍須加強。
<p>家長簽名狀況:全部32張記錄表,1張家長沒有簽名,其餘均有家長簽名,其中3張是經導師再次提醒後才補簽名。</p> <p>家長建議:無</p>						<p>家長雖有簽名,但無任何建議。</p> <p>家長知道學校有此一自評表的執行。但與學校互動不多。</p>

肆、討論與建議

一、研究建議

根據「望嘉國小口腔保健評量問卷」統計結果與「望嘉國小學童口腔衛生生活習實踐表」實施狀況交互檢視與分析,提出以下建議:

(一) 強化在校口腔衛生保健活動

經由本次研究發現學生在校的良好口腔衛生行為以學生在校時較容易養成。在校行為包括「飯前、便後洗手」、「午餐潔牙」、「含氟漱口水使用」、「吃完東西漱口」,都有較高的答對率與實踐等級;態度方面,經過學校介入活動後一年級有顯著差異,二年級後測答對率亦在75%~100%之間;知識方面,一年級有顯著差異,二年級大部

份有正向的改變率且後測答對率在 63%~100%之間。證明學校教學活動對學生是有正向影響力的，因此學校可更強化在校口腔保健活動，提供學生口腔保健正確知識，養成口腔保健正確態度。

(二)推動家庭口腔保健行為

學生在「早餐潔牙」、「晚餐潔牙」、「睡前潔牙」項目，均未能形成習慣行為，具待改進空間。而以上行為多半在放學後之家庭時間，所以建議教師及學校可利用家庭訪視或班親會，向家長宣導；配合學校活動舉辦口腔保健成果發表會；製作口腔保健的衛教單張予家長，請家長在生活中共同配合監督學童的口腔衛生；成立義工家長工作小組等方式推動家庭口腔保健行為。

(三)針對學生個案，設計個別化方案

因本校學生數少，可再就學生個人之評量問卷內容及實踐表內容做更仔細的比對，發現個別學生口腔衛生情況，針對學生口腔衛生習慣做更深入且精緻的探討，設計符合學生需求之個別化改善方案。

二、心情隨筆

短短的一個月內要讓孩子的牙齒由黑轉白是較不可能，但是看到孩子們在行為、知識、態度上有所轉變，能以較好的方式對待自己的身體，這是讓研究者最開心的地方。

另，在教學的場域中，教學者常侷限於自己的認知，主觀認定什麼方法對孩子是好的、什麼是不好的，思維的角度常缺乏從孩子的觀點或角色出發。這次研究中，孩子的改變率有些是負的，令我不禁思考，當我們設計這份介入活動時是否沒有看到某個可以切入孩子認知世界裏的 Know how。反身自思，當每次教學前，應放下自己繁忙的身段，多看一下孩子，或許孩子能提供我們更多教學上的契機。本學期已接近尾聲，期待下學期的開始，我們研究團隊們可以就本文研究建議的部位再做探討。除為孩子健康外，在整個研究過程中，探索、反思、發現、精進、孩子的進步，是給團隊確實執行的最大動力。

參考資料

Kannel WB, D'Agostino RB, Belanger AJ. (1995). Concept of bridging the gap from youth to adulthood. *American Journal of the Medical Science*, 310(suppl 1), s15-s21.

蔡清田(2000)。課程發展之行動研究。國立中正大學學報（社會科學分冊）10(1), 39-69.

附件

附件一 望嘉國小口腔保健評量問卷

100學年度健康促進學校一年級學童

口腔保健評量

各位小朋友好！

這份問卷主要是想了解學童對口腔保健方面認知情形，所以請小朋友依實際的生活情形填寫。

回答此評量時，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！

學校：_____

班級：_____年_____班 座號：_____號 性別：男 女

姓名：_____

一、口腔保健行為：

以下各題，是想了解你平日清潔口腔的習慣，請仔細閱讀每一個題目，並在內勾選一個符合你的選項，請按照你的實際情形作答。

1. 你的牙齒有蛀牙嗎？（從以前到現在）

1. 沒有

2. 我不知道

3. 有，我有_____顆蛀牙。請繼續作答 1-1題

1-1你有去治療蛀牙嗎？

1. 有

2. 沒有。沒有去的原因是（可複選）

1. 我害怕看牙 2. 父母沒空帶我去 3. 牙醫離我家太

遠 4. 我牙齒沒有痛，不必去 5. 其他：請寫下原因

2. 過去一週，你起床後是否都有刷牙？

是 否

3. 過去一週，你早餐後是否都有刷牙？

是 否

4. 過去一週，你午餐後是否都有刷牙？ 是 否
5. 過去一週，你晚餐後是否都有刷牙？ 是 否
6. 過去一週，你睡前是否都有刷牙？ 是 否
7. 過去一週，你一吃完東西，是否立即清潔牙齒（刷牙或用牙線）？ 是 否
8. 你多久做一次牙齒檢查？ 每半年一次 每年一次
每兩年或以上檢查一次。
9. 你用什麼方法刷牙？（可複選）

1. 橫擦法：刷毛與牙面呈90度接觸，往返橫刷。



2. 貝氏法：刷毛朝牙根接觸牙齦，深入牙齦溝內並與牙面呈45度角，微用力前後短距離震動。



二、口腔保健態度

以下各題，是想了解你對口腔保健的看法。請仔細閱讀每一個題目，並在□內勾選一個符合你的選項，請按照你的實際情況作答。

	對	不對
1. 小朋友的乳牙會換，蛀了沒關係。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 餐後立刻刷牙是很重要的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我認為每餐飯後要清潔牙齒是一件麻煩的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我會為了牙齒健康而少吃糖果等甜食。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 用含氟漱口水漱口，就可以不用刷牙。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我會因害怕牙醫治療而不去看牙醫。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、口腔保健知識（是非題）

以下各題，是想了解你的口腔衛生知識，請仔細閱讀每一個題目，並在□內勾選一個你認為正確的答案，若不知道答案，請勾選不知道。

1. 造成蛀牙的主要原因是口腔中的細菌吸收醣類產生酸。對 錯 不知道
2. 吃水果不容易造成蛀牙，所以吃完不用刷牙。對 錯 不知道
3. 貝氏刷牙法的要領是每次刷兩顆，來回震動約10次。對 錯 不知道
4. 一天中在三餐後及睡前清潔牙齒最能保護牙齒。對 錯 不知道
5. 漱完含氟漱口水後，至少要等30分鐘才可進食。對 錯 不知道
6. 在一般狀況下，每半年應該要看牙醫。對 錯 不知道

附件二 望嘉國小學童口腔衛生生活習慣實踐表

屏東縣望嘉國民小學學童口腔衛生生活習慣實踐表

親愛的家長您好：

『孩子的健康，是您我的幸福』，依據本校健康促進學校口腔衛生實施計劃，希望貴子弟能在口腔上養成良好的習慣，誠摯的邀請家長能配合。

本校積極實施餐後潔牙的健康活動，為了培養學童良好的口腔衛生習慣，請陪伴您的子女一起完成下列的生活實踐內容：(有做到的請打 \sim ，還可以做的更好的請打 Δ ，沒做到的請打 \times)

_____年_____班 座號：_____ 姓名：_____

一、我有_____顆牙齒 (請用鏡子照一照 算一算自己的牙齒有幾顆)

二、我有_____顆齲齒 (蛀牙)

三、最近一次去看牙醫師的時間是在101年_____月_____日

四、生活習慣實踐日期：101年5月23日至101年6月21日

五、生活習慣實踐表

項目	居家生活習慣	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二
1	我會飯前、便後勤洗手							
2	我每天在吃完早餐後潔牙							
3	我每天在午餐後潔牙							
4	我每天在晚餐後潔牙							
5	我每天在睡前潔牙							
6	我少吃含糖份高的食物，例如蛋糕、巧克力、糖果、餅乾等。							
7	媽媽煮的每一道菜，我都吃							
8	在學校按時使用含氟漱口水							
9	我會使用牙線清潔牙齒 (第一、二週)							
9	我會吃東西後漱口 (第三、四週)							

老師的話：好ㄝ，繼續保持喔！ 注意口腔衛生，還要再加油喔！

老師簽名：_____

請交回導師，再轉交健康中心。謝謝您的協助！

*** 完整繳回一張，給優點卡一張 ***

家長建議：

家長簽名：_____ 屏東縣望嘉國民小學 敬啟

附件三 照片



二甲口腔保健-『海報宣導』



一甲口腔保健-『海報宣導』



一甲口腔保健-『含氟漱口水活動』



二甲口腔保健-『含氟漱口水活動』



口腔保健-『口腔保健知識教學』



口腔保健-『貝氏刷牙』