

## 新東國小執行餐後潔牙《蛀牙蟲拜拜》活動實施辦法

### 壹、依據：

1. 教育部「國民小學輔導學生餐後潔牙計畫」辦理。
2. 臺南市政府教育局 101 年 10 月 30 日南市教體（二）字第 1010923309 號函辦理。
3. 新東國小 104 學年度健康促進學校計畫辦理。

### 貳、實施目的：

1. 增進學生正確的口腔衛生保健知識，以建立口腔衛生保健的良好習慣。
2. 培養學生潔牙技巧，落實預防齲齒保健。
3. 落實親師生餐後潔牙之推展工作。
4. 藉由定期的口腔檢查和矯治，讓學生、家長及學校了解學童牙齒的健康狀況，以達到早期發現早期治療之目的，並提高轉介及矯治比率。

### 參、實施對象：全校所有師生。

### 肆、口腔情況分析：

1. 本校屬偏遠小型學校，學區內家長雙薪上班族及隔代教養情形也算不少，部分家庭因單親、弱勢及隔代教養問題導致家庭教育功能失調，且因經濟壓力工作忙碌之因，疏於兼顧學生之健康情形，造成學生常於新生入學時，即發現齲齒嚴重之因。
2. 本校雖然每年辦理健康飲食宣導(平均每學期一場公開宣導)，但隨著國人飲食習慣改變，速食店與飲料供應站林立，也因家長忙於工作少有時間準備三餐，造成學生三餐都以外食居多或以零食當做正餐情形，早餐以甜食及高脂、速食食物居多，加上含糖飲料取得方便，除了營養攝取不均，蔬菜攝取不足外，亦導致齲齒率偏高。
3. 學校雖推行潔牙活動，但學童於家庭生活中無法落實餐後潔牙，加上家長普遍認為齲齒無須治療，待日後換牙即可改善之觀念，就醫之意願不強，致使學童齲齒無法獲得有效改善。
4. 經由牙菌斑顯示劑使用發現學生因潔牙技巧未熟練而致潔牙工作不徹底，出現潔牙有盲點。
5. 經調查 103 學年學生餐後潔牙情形(如表一)，由表中顯現學生在校大都能在老師督促下執行潔牙工作，但在家中若無家長督促則易怠惰潔牙。

103 學年學生餐後潔牙情形(表一)

| 項目  | 總人數 | 午餐後刷牙執行率 | 每日平均潔牙次數 | 使用貝氏刷牙法比率 |
|-----|-----|----------|----------|-----------|
| 一年級 | 9   | 100%     | 2.8      | 88.88%    |
| 二年級 | 11  | 100%     | 2.8      | 90.90%    |
| 三年級 | 8   | 100%     | 2.8      | 100%      |

|     |    |        |     |        |
|-----|----|--------|-----|--------|
| 四年級 | 14 | 92.85% | 3   | 92.85% |
| 五年級 | 12 | 91.66% | 2.8 | 100%   |
| 六年級 | 19 | 94.73% | 2.8 | 94.73% |
| 平均  | 73 | 96.54% | 2.8 | 94.56% |

## 伍、實施辦法：

### (一)、口腔衛生教育實施

1. 辦理宣導口腔衛生保健，強調乳牙的重要性，勿輕忽乳牙齲齒及缺牙的嚴重性。
2. 貝氏刷牙及含氟漱口水的衛教及指導。
3. 推動《餐後潔牙三.三.三活動，落實三餐飯後，飯後三分鐘，貝氏刷牙三分鐘》，落實學童養成潔牙、護齒的好習慣。
4. 衛教學生盡量少吃精緻、含糖量過高及黏性大的零食。
5. 推動健康體位五大核心能力(85210)之每日喝足白開水1500CC:
  - 配合[學生健康體位行為守則]單張，養成正確飲食之習慣，亦能將健康飲食型態影響家長，減少提供含糖飲料改以白開水替代，進而達到預期之效益。
  - 宣導學生帶水壺，並於走廊及公共空間設置飲水機，方便學生多喝白開水。
  - 午餐附餐不提供含糖飲料。
  - 全面禁止含糖飲料進入校園，建置乾淨衛生且足量飲水設備，不以含糖飲料獎勵學生。
6. 推動《少吃甜食多漱口，避免蛀蟲來找我，三餐飯後勤刷牙，就有一口好白牙》及《睡醒刷牙精神好，飯後刷牙習慣好，睡前刷牙好寶寶》等口號。
7. 公佈欄佈置口腔保健相關資訊，並利用相關課程教導學童口腔衛生保健的重要，以及了解潔牙的必要性。
8. 利用聯絡簿加強聯繫家長指導子女在家執行餐後睡前潔牙，對經常不在餐後潔牙的學生給予個別輔導。

### (二)、口腔檢查及矯治實施

1. 定期辦理口腔檢查，了解學童口腔衛生狀況，作為矯治追蹤及實施衛生教育之依據。
2. 輔導學生攜帶牙刷等潔牙工具到校執行餐後潔牙，不定期檢查潔牙工具是否完備，並列入導師晨間檢查之項目。
3. 於午餐後播放潔牙歌提醒學生執行餐後潔牙，並由護理師及教師負責督導學生潔牙技巧，盡可能於午間靜息前完成。
4. 每週四進行全校含氟漱口活動。
5. 配合使用「餐後潔牙記錄表」、「含氟漱口水使用登記表」。
6. 參與牙醫師到校巡迴醫療計畫，每週四安排學生至健康中心進行口腔治療，為學童做口腔衛生檢查、塗氟、溝窩封填及齲齒矯治。

7. 配合牙菌斑顯示劑及鏡子使用，讓學生能矯正刷牙死角並更重視潔牙。

陸、推動成果簡述：

1. 本校長期以來致力於餐後潔牙的推動，唯由上述資料發現學童在均衡飲食的知識上仍需加強，以及家長對齲齒的錯誤觀念仍需矯正，這也是有待學校與家長溝通並共同努力的地方。而針對此一口腔健康問題改善之道，除經由教育的方法增進口腔衛生及飲食知識，也提供弱勢學生乳製品的補充。
2. 在透過聯絡簿請家長指導子女餐後及睡前潔牙方面，經由調查發現家長大部分都能經由聯絡簿來提醒學生執行潔牙，顯現家長的認同協助亦有明顯的改變(如表二)。

104 學年第二學期潔牙情形調查統計表(表二)

| 項目 | 刷牙次數          | 人數 | 所佔比例(%) | 備註 |
|----|---------------|----|---------|----|
| 1  | 平均每日刷牙次數達5次以上 | 2  | 3.63%   |    |
| 2  | 平均每日刷牙次數達4次   | 14 | 25.45%  |    |
| 3  | 平均每日刷牙次數達3次   | 38 | 69.09%  |    |
| 4  | 平均每日刷牙次數達2次   | 1  | 1.81%   |    |
| 5  | 平均每日刷牙次數達1次   | 0  | 0%      |    |
| 總計 |               | 55 | 100%    |    |

(計算方式為每天從早晨起床刷牙、三餐飯後到晚上睡覺刷牙之總次數)

104 學年第二學期潔牙情形調查表(表二)

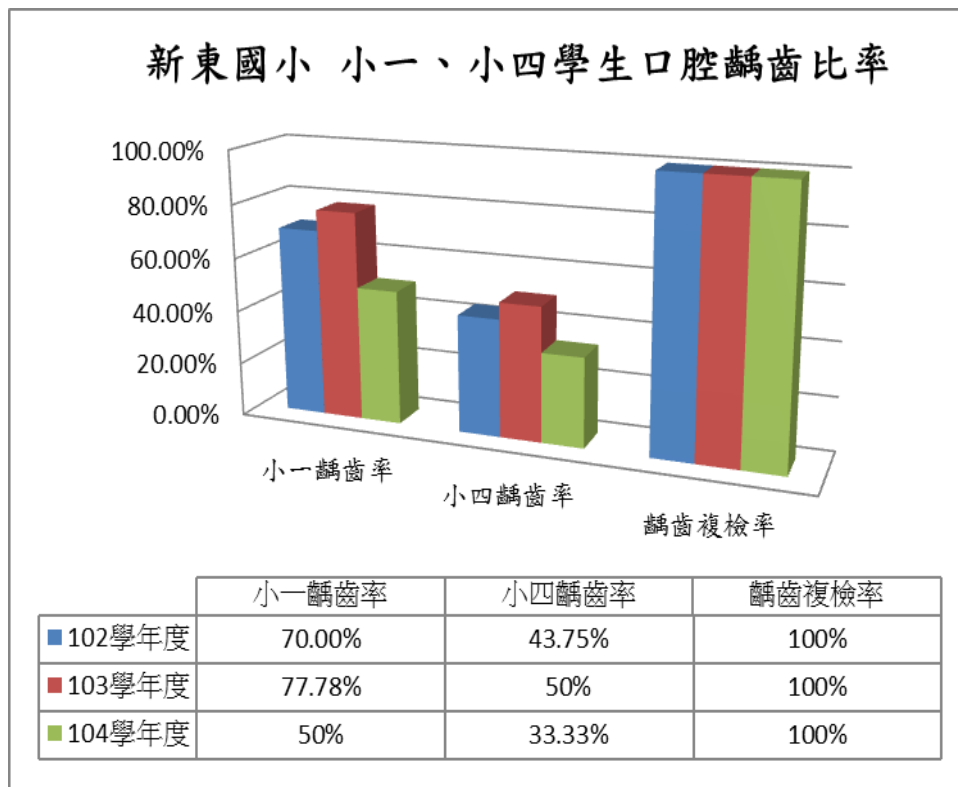
| 班級 | 人數 | 平均每日刷牙次數達5次以上 | 平均每日刷牙次數達4次 | 平均每日刷牙次數達3次 | 平均每日刷牙次數達2次 | 平均每日刷牙次數達1次 |
|----|----|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 一甲 | 3  |               |             | 3           |             |             |
| 二甲 | 9  |               | 2           | 7           |             |             |
| 三甲 | 9  |               | 2           | 7           |             |             |
| 四甲 | 12 | 1             | 9           | 2           |             |             |
| 五甲 | 9  |               |             | 9           |             |             |
| 六甲 | 13 | 1             | 1           | 10          | 1           |             |
| 總計 | 55 | 2             | 14          | 38          | 1           |             |

3. 申請牙醫師到校進行牙齒醫療計畫，希望藉此多管齊下來確實落實齲齒矯治降低齲齒率，也確保學童恆牙的發育。
4. 於(表三)可見本校小一學生齲齒率於104學年度已降至50%，小四學生齲

齒率於 102-104 學年均能維持在 50% 以下，及(表四)102 學年全校學生齲齒率由 81.58% 至 104 學年止全校學生齲齒率下降至 78.18% ，可見本校所推動的改善策略具有實際可行性，並有漸入佳境的趨勢。且本校在各學年度均能達到 100% 之齲齒矯治率。

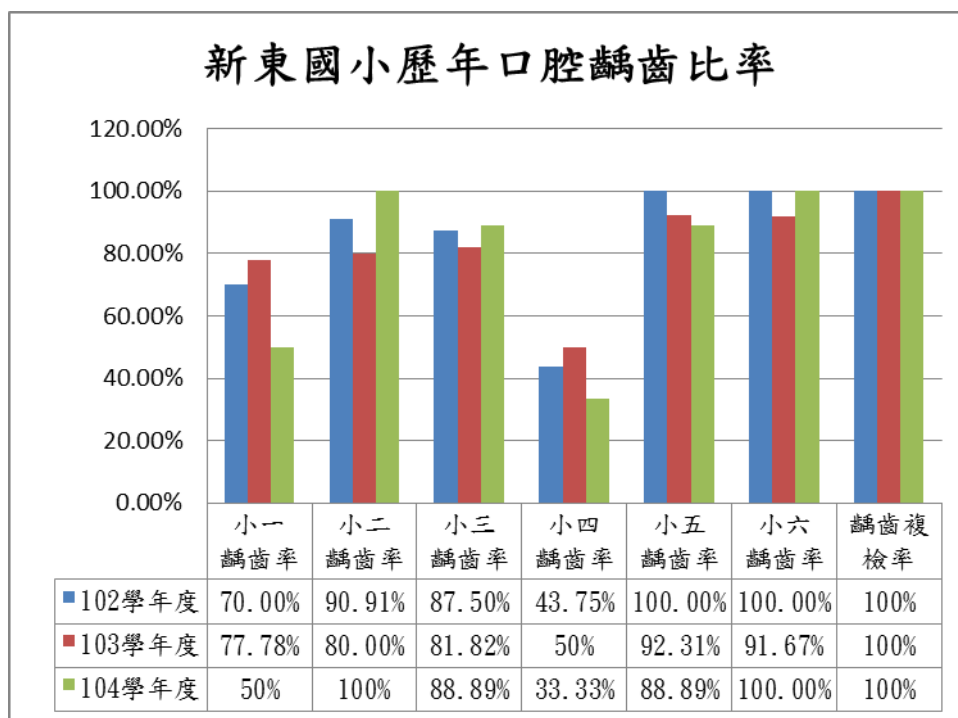
新東國小 102 學年至 104 學年一年級及四年級學生齲齒情形(表三)

| 學期 \ 項目 | 小一齲齒率  | 小四齲齒率  | 齲齒複檢率 | 學生每日平均刷牙次數 |
|---------|--------|--------|-------|------------|
| 102 學年度 | 70%    | 43.75% | 100%  | 2.8        |
| 103 學年度 | 77.78% | 50%    | 100%  | 3          |
| 104 學年度 | 50%    | 33.33% | 100%  | 3          |



102-104 學年全校學生口腔檢查結果(表四)

| 學年度 | 小一齲齒率  | 小二齲齒率  | 小三齲齒率  | 小四齲齒率  | 小五齲齒率   | 小六齲齒率   | 平均     | 齲齒複檢率 |
|-----|--------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|
| 102 | 70.00% | 90.91% | 87.50% | 43.75% | 100.00% | 100.00% | 81.58% | 100%  |
| 103 | 77.78% | 80.00% | 81.82% | 50%    | 92.31%  | 91.67%  | 80.95% | 100%  |
| 104 | 50%    | 100%   | 88.89% | 33.33% | 88.89%  | 100.00% | 78.18% | 100%  |



5. 亦經由透過申請牙醫師到校進行牙齒保健宣導，除講解關於蛀牙發生原因、潔牙 333 原則、對牙齒有益食物、保健牙齒的方法，並藉由牙醫師以病例圖片介紹齲齒未處理之後遺症及不良後果，來讓學生正視齲齒的不良影響。經由 104 學年結果顯現學生對於齲齒態度大都有正向之鼓勵作用，能將此態度落實於生活中。

柒、預期效果：

1. 全面教導本校學生學會正確的潔牙技能。
2. 落實餐後潔牙行為並降低齲齒比率。

捌、本辦法經校務會議通過，校長核准後實施，修正時亦同。