

國中生餐後潔牙介行動之成效研究～以新竹縣富光國中為例

蘇暎雅 新竹縣富光國中學校護理師

目的

由關於口腔衛生教育介入研究中，可以發現自覺齲齒威脅性越高、自覺餐後潔牙行為可能性越高；口腔保健知識越佳者，其採取餐後潔牙行為的可能性越高。因此筆者認為口腔衛生教育介入是非常可行的策略。本研究目的在於了解各種衛生教育策略的介入，對養成學生餐後潔牙行為及就醫行為，何者是具有最直接的關係。

對象

本研究以新竹縣立00國中八年級66名學生為介入對象，進行「口腔保健知識」的介入與「餐後潔牙活動」的推廣方案前、後測比較。

方法

筆者於101年4月起與健教老師針對八年級學生配合健康教育課程設計「牙齒口腔構造」、「蛀牙產生、預防與治療」、「貝式刷牙法介紹」、「牙齒保健方法」等教案進行一節40分鐘，共計三節的健體課程協同教學，並進行全校口腔健康促進實施計畫--餐後潔牙活動，並收集介入前(101年4月實施)、後(101年5月)學生問卷資料，以了解學生改變狀況。問卷分析後發現餐後潔牙知識增加，但行為與態度卻未見明顯改善，每天餐後潔牙人數並未增加，故再次思索該如何讓學生行為改變，在思索的過程，巧遇社區資源介入，故於101年8月30日開學日，引進社區資源一行動醫院，介入學生口腔保健活動，讓學生親自體驗並了解自我口腔問題，並再次提醒餐後潔牙及口腔自主管理重要性，活動完成後於9月底完成後後測。



行動的歷程

1. 起心動念，擬訂計畫--「國中生餐後不刷牙」、「餐後潔牙很難推動」、「學校重視升學，不重視健康」、「就算學校再努力，家庭不配合又有什麼用？」，所以在國中很難推動口腔衛生……等，這是筆者常聽校護姊妹的抱怨，個人非常擔心校護同仁長久在這樣無奈的環境度日，而逐漸走向消極的工作心態與工作模式，這是筆者不願意見到。

2. 研擬計畫，發展工作團隊--一開始導師覺得不需要如此大費周章，只要護理師宣導即可，由於過去經驗讓個人深刻覺得宣導並無法實質的讓學生參與，相信唯有形成政策之下，讓校園塑造一種潔牙的氛圍，才有可能突破學生害怕因刷牙被笑的窘境，學生才有可能參與潔牙行動。

3. 以「學校為本的衛生教育課程實踐方案」--為使餐後潔牙活動能融入健體教學課程，筆者與健教老師進行健康教育課程的協同教學，讓大家一起動起來，設計「牙齒口腔構造」、「蛀牙產生、預防與治療」、「貝式刷牙法介紹」、「牙齒保健方法」等教案，每節40分鐘，共計三節的健體課程協同教學。

4. 一拍即合的善念，引進社區醫療資源--於開學日當天辦理全校師生口腔健檢義診活動，除了宣導外還加上塗牙菌斑顯示劑的潔牙回覆示教、醫師口檢及治療等活動。

工具

使用教育部健促網站公布經教育部委託台灣師範大學進行專家內容效度審查、預試、信度檢測步驟後完成的『口腔保健評量(7-9年級學生)』問卷，以了解8年級學生在口腔健促活動推廣時，有何問題，其中知識題目13題、態度題目12題以及行為題目11題的問卷，作為學生前後測評量工具。知識題目以答對1分答錯0分、態度及行為題目則依程度輕重給予1至5分之多重計分方式計分。

表一 口腔保健知識得分比較

| 前測 | 後測 | t值 | 前測 | 後後測 | t值 |
|------------|-------------|---------|------------|------------|---------|
| M±SD | M±SD | | M±SD | M±SD | |
| 6.64 ±2.99 | 8.17 0±2.37 | 4.76*** | 6.61 ±2.97 | 7.74 ±2.95 | -3.21** |

*P<.05, **P<.01, ***P<.001

表二 知識題目答對情形

| 知識題目 | 前測 平均數 | 後測 平均數 | 後後測 平均數 |
|---------------------------------|-----------|-----------|------------|
| 1. 造成蛀牙最主要的原因是甚麼? | .65 | .81 | .71 |
| 2. 蛀牙侵蝕到牙齒的哪一層後，接觸冷或熱的飲食會引起痠痛感? | .14 | .17 | .18 |
| 3. 以下合者是貝式刷牙法的要領? | .48 | .66 | .59 |
| 4. 一天中何時刷牙最能保護牙齒? | .80 | .84 | .82 |
| 5. 牙菌斑是甚麼? | .68 | .72 | .71 |
| 6. 造成牙周病的原因是甚麼? | .15 | .19 | .15 |
| 7. 氟化物對牙齒的主要功能為何? | .56 | .75 | .67 |
| 8. 漱完含氟漱口水後，至少要等多久後才可進食? | .33 | .41 | .44 |
| 9. 清潔牙縫及牙齒鄰接面最好的工具是甚麼? | .64 | .84 | .77 |
| 10. 如何正確選擇牙刷? | .59 | .48 | .55 |
| 11. 在一般狀況下，我們應該多久做一次定期口腔檢查? | .52 | .75 | .65 |
| 12. 牙齦發炎的主要原因是甚麼? | .67 | .80 | .74 |
| 13. 牙齒若撞掉脫離牙床，在就醫之前，應如何處理? | .39 | .75 | .76 |

結果

1. 研究發現本校有36%的學生不知道自己的口腔狀態為何?
2. 口腔宣導融入健體教學活動介入後，口腔保健的行為改變中「午餐後」的人數由前測之58.5%提高到後測之70.3%，顯示學校推動餐後潔牙是有其必要性。

3. 口腔保健態度：顯示研究對象經過一段時間後其態度不僅沒有維持，反而比未介入前的得分更差。其中「我認為每餐餐後潔牙是件很麻煩的事」後測得分高於前測，且達顯著性差異，探究原因之一是本校中午後的公差頻繁，如洗碗、廚房洗餐具、球隊運動訓練、勞動服務、午休…等活動擠壓下，相對影響學生採取餐後潔牙的行動意願。(見表三、四)

4. 口腔保健知識：後後測雖比後測差但仍優於前測，表示衛教宣導的知識是有成效的。(見表一、二)

想讓學生擁有一口美牙，了解自己的口腔狀況是很重要的。並透過不斷的教育與宣導、陪伴與習慣的養成外(小學6年的養成教育，讓學生養成正確潔牙的習慣，更張顯其重要性)，筆者認為塗牙菌斑顯示劑也是一項必要的活動，可以讓學生很清楚的知道自己的餐後潔牙是否有將牙齒刷乾淨，透過醫師的檢查，可讓學生更加了解口腔健康狀況。社區資源的介入，更可以照顧到偏鄉醫療資源較不足且弱勢家庭學生的口腔保健。國中生進入青春期，同儕認同是重要的，所以培養校內餐後潔牙風氣，是國中生願意餐後潔牙的動能。

討論與建議

透過此一連串的活動中，讓筆者感觸最多的是：當一位學校護理師發現學生健康問題一直無法改善或停滯無法向前時，起身動念想探究此問題並找出適合本校解決的方法，收集、找尋資料、尋求經驗分享、與透過不斷與校長、主任及導師的溝通協調而獲得大力支持的過程是艱辛但重要的；及與社區醫療介入校園健康潔牙活動的過程中，筆者主導其合作關係並堅持自己的模式執行，不再是以宣導為主軸的活動溝通過程也備極艱辛，雖然辛苦但堅持做下去就對了。終於培養學校的餐後潔牙風氣，是個人感覺最驕傲的事。

建議

偏遠學校、醫療資源不足、加上就醫路途遙遠、意願不高或有經濟壓力……等，是有口腔問題學生不去就醫的主因；校內校長與主任的支持與否、老師的配合意願、行政的支援……等，都是餐後潔牙氛圍養成與否的主因。

在校內：校長、主任、組長、導師……等有此健康意識，不再已升學掛帥，也願意投入心力協助培養校內“餐後潔牙”風氣，那國中生的餐後潔牙就能順利推展。

在縣市政府：國中只有一次健康檢查(7年級)，有口腔齲齒問題的孩子因上述原因無法就醫，造成日後的口腔問題，將會造成健康上的問題也會增加健保的負擔，若能在健檢過後，對偏鄉學生進行治療醫療，配合學校推動“餐後潔牙”活動，將可改善此現況。

表三 口腔保健態度得分比較

| 前測 | 後測 | t值 | 前測 | 後後測 | t值 |
|-------------|-------------|----------|-------------|-------------|--------|
| M±SD | M±SD | | M±SD | M±SD | |
| 43.68 ±5.89 | 47.7 0±5.56 | -5.80*** | 43.68 ±5.89 | 40.36 ±6.93 | 2.73** |

*P<.05, **P<.01, ***P<.001

表四 口腔保健態度平均得分及配對t檢定

| 態度題目 | 前測 M±SD | 後測 M±SD | 後後測 M±SD | t值 |
|------------------------------|------------|------------|-------------|---------|
| 1. 牙齒的疾病會引起身體其他部位的疾病 | 4.35 ±.80 | 4.33 ±.91 | 3.56 ±1.25 | 4.55*** |
| 2. 餐後立刻刷牙是很重要的事 | 3.17 ±1.34 | 4.62 ±.49 | 3.33 ±1.50 | -.44 |
| 3. 我認為每餐餐後潔牙是件很麻煩的事 | 2.95 ±1.24 | 3.64 ±1.17 | 3.14 ±1.29 | -1.22 |
| 4. 我認為只要刷牙就足夠保護牙齒，刷得仔細或正確不重要 | 3.87 ±1.13 | 4.12 ±.90 | 3.70 ±1.24 | .70 |
| 5. 每天要認真刷牙，就可以不用使用牙線 | 2.86 ±1.25 | 3.51 ±1.06 | 3.32 ±1.28 | -2.42* |
| 6. 我會因為動作不好看，就可以不用刷牙 | 3.73 ±1.04 | 4.02 ±1.02 | 3.59 ±1.38 | .69 |
| 7. 用含氟漱口水漱口，就可以不用刷牙 | 4.02 ±1.02 | 4.05 ±.87 | 3.13 ±1.45 | 3.71*** |
| 8. 牙刷的刷毛沒有彎曲或變形，就可以用很久沒關係 | 3.82 ±1.31 | 4.05 ±1.08 | 2.92 ±1.53 | 3.45** |
| 9. 我會為了牙齒健康而少吃甜食 | 3.27 ±1.44 | 3.67 ±1.17 | 2.97 ±1.39 | 1.31 |
| 10. 定期找牙醫師做口腔檢查是必要的。 | 4.28 ±.84 | 4.33 ±.79 | 3.38 ±1.47 | 4.01*** |
| 11. 我認為不需要做口腔檢查，有問題在去看牙醫師及可 | 3.42 ±1.34 | 3.72 ±1.08 | 3.52 ±1.51 | -.51 |
| 12. 我會因為害怕牙醫治療而不去看牙醫師 | 3.97 ±1.30 | 4.03 ±1.07 | 3.79 ±1.43 | .94 |

*P<.05, **P<.01, ***P<.001

