

臺南市 113 學年度健康促進學校口腔保健議題問卷
(國小四年級)

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？

☒會

☐ (1) 不會

2. 你在學校吃完午餐會刷牙嗎？

☒會

☐ (1) 不會

3. 你會用含氟牙膏(氟濃度 1000ppm 以上)來刷牙嗎？

☒會

☐ (1) 不會

4. 你在學校一星期喝含糖飲料幾次呢？例如：多多、汽水、奶茶、紅茶等等…。

☒ 我在學校不喝含糖的飲料

☐ (1) 偶爾喝(1 次-2 次)

☐ (2) 常常喝(3 次-4 次)

☐ (3) 總是喝(5 次以上)

5. 你在學校一星期吃零食幾次呢？例如：糖果、餅乾、巧克力等等…。

☒ 我在學校不吃零食

☐ (1) 偶爾吃(1 次-2 次)

☐ (2) 常常吃(3 次-4 次)

☐ (3) 總是吃(5 次以上)

6. 你會不會主動要求照顧你的人帶你去看牙醫？

☐ (1) 不會

☒ 會

7. 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

☒ 六個月以內

8. 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)

☒ 定期檢查

☐ (3) 拔搖晃的乳牙

☐ (4) 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
9. 刷牙要用小刷頭的牙刷。	☒	☐	☐
10. 牙齒會痛才需要去看牙醫。	☐	☒	☐
11. 我的牙齒只會換一次，新的牙齒叫做恆牙。	☒	☐	☐
12. 氟化物可以預防蛀牙。	☒	☐	☐
13. 一般狀況下，我們每六個月要檢查一次牙齒。	☒	☐	☐
14. 刷牙要刷 3 分鐘以上。	☒	☐	☐
15. 牙刷刷毛越硬越可以把牙齒刷乾淨。	☐	☒	☐

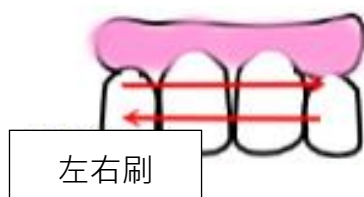
三、潔牙的自我效能：請根據你對自己的想法，在下列各題中選擇符合你情形的答案，在格子中打☑

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
16. 我有信心能將牙齒刷乾淨	☒	☐	☐	☐
17. 我有信心能在午飯後刷牙	☒	☐	☐	☐
18. 我有信心能在睡覺前刷牙	☒	☐	☐	☐

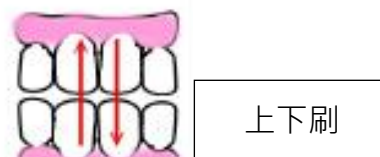
四、刷牙技能

19. 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



20. 你刷牙時牙刷的位置？

☐ (1) 牙刷的刷毛有碰到牙齒就好

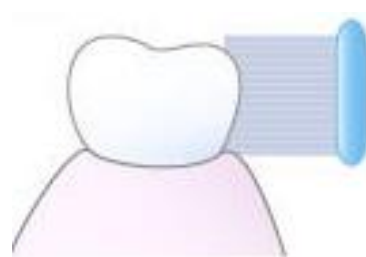


☐ (2) ☒ 要斜斜的刷牙齒光滑的地方



☐ (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



21. 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

22. 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

23. 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

【問卷到此結束，謝謝您的填寫！ 請檢查是否有漏填的部分】

※填答統計

指標名稱	指標收集方式
學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	第一大題第3題選擇「會」的人數比率
學生睡前潔牙比率	第一大題第1題選擇「會」的人數比率
學生在學校兩餐間不吃零食比率	第一大題第5題選擇「我在學校不吃零食」的人數比率
學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	第一大題第4題選擇「我在學校不喝含糖的飲料」的人數比率
口腔保健知識平均答對率	在第二大題口腔健知識的平均答對率 (對:9.11.12.13.14) (不對:10.15)
口腔保健態度正向率	在第三大題潔牙的自我效能,達到「同意」、「非常同意」的人數比率。
午餐餐後潔牙比率	第一大題第2題選擇「會」的人數比率
貝氏刷牙法使用率	第四大題第19題選擇「刷毛靠牙齦45度角來回刷」的人數比率
正向心理健康口腔保健-正向情緒	第22題選擇「經常」、「總是」的人數比率
正向心理健康口腔保健-正向關係	第23題選擇「經常」、「總是」的人數比率

※前後測成效評價參用

口腔保健認知:第二部分(人數、百分比;得分計算;答對1分 答錯0分;
平均數、標準差、總分)

潔牙自我效能:第三部分第16~18題(人數、百分比;得分計算:4-3-2-1;
平均數、標準差、總分)