

投稿類別：教育類

篇名：

健康由「齒」出發---以 U 幼兒園為例

作者：

洪韻淳。高雄市樹德家商高級家事商業職業學校。幼保三 21 班

陳怡臻。高雄市樹德家商高級家事商業職業學校。幼保三 21 班

江安琪。高雄市樹德家商高級家事商業職業學校。幼保三 21 班

指導老師：

杜淑美老師

壹●前言

一、研究動機

根據 2018 年衛生福利部國民健康署調查顯示，一般 2~3 歲的幼兒，蛀牙率約 31%，到了 6 歲時，蛀牙率則增加到 79%。而身心障礙的兒童，因不懂刷牙的正確方法，所以蛀牙率更高達約 95%。因此，為了降低兒童的齲齒機率，從小培養良好的口腔衛生習慣，是當務之急。

許多父母認為孩子的第一批牙齒—乳齒，蛀了沒關係，因為之後會掉落長新牙，也有父母認為牙齒不健康，生長速度緩慢，是因為缺鈣的關係，只要補充鈣質牙齒就會健康了。以保健觀點來看，有健康的乳齒，才會有健康的恆久齒，而過多的補充鈣質，可能會造成幼兒腎臟的負擔，甚至提高結石的機率。所以，最有效的牙齒保健之道，就是教導孩子均衡飲食，從小養成良好的口腔衛生習慣，才能使孩子的牙齒正常發展。

二、研究目的

- (一) 探討幼兒牙齒保健的重要性。
- (二) 探討幼兒牙齒保健的方法。
- (三) 探討幼兒牙齒保健活動之成效。

三、名詞解釋

(一) 乳齒

人的一生會有兩批牙齒，一為乳齒，一為恆久齒。乳齒是第一批生長的牙齒，嬰兒一般於 6 個月左右開始長乳齒，約至 2 歲半以前全部長齊，共有 20 顆。

(二) 齲齒

俗稱蛀牙，是口腔最常見的疾病之一。它是由食物的殘渣積留在牙齒表面上，而後形成蛀牙的細菌，這些細菌的營養來源為食物的殘渣，在細菌不斷生長的過程中，同時會製造出一種酸性物質，這種酸與牙齒相互接觸後，會溶解牙齒的鈣質，形成蛀牙。

(三) 牙齒保健

兒童牙齒保健可確保孩子的乳牙健康，可以塗氟或少吃游離糖的方式來預防蛀牙及其他牙科疾病的出現。

貳●正文

一、幼兒牙齒的生長

孩子出生六個月之後，乳牙開始陸續長出來。通常下顎第一門齒是最早長出的乳齒，也是全口腔中第一顆長出的牙齒。大約二至三歲時，二十顆乳牙會長齊。到了六歲後，恆齒(永久齒)開始長出，而乳牙漸漸脫落，換牙的過程，一直要到十二歲才全部完成。

二、幼兒牙齒常見問題

牙齒的健康，不僅會影響咀嚼、發音及美觀，甚至影響未來恆齒的生長和發育，一般幼兒牙齒常見的問題包括：

(一) 奶瓶性齲齒

常見於一歲半至三歲小孩，許多家長會讓嬰兒含著奶瓶或是媽媽的乳房入睡，但嬰兒入睡時唾液的分泌與吞嚥動作會減少，易造成留在口腔中乳汁的糖與細菌產生作用而形成齲齒，一般多集中於上排門牙和犬齒位置。

(二) 牙齦炎

兒童牙周問題大部份以牙齦炎最常見，牙齒清潔不周，日積月累下容易使得牙菌斑堆積造成牙齦紅腫、刷牙時容易出血。

(三) 牙齒外傷

學齡前兒童約 30% 有牙齒外傷的記錄，學步兒及三歲以下幼兒，最容易有前齒跌斷，或是口腔組織裂傷的現象，尤其是上顎前面的牙齒最易受傷，受傷率高達 71%。

三、幼兒牙齒保健方法

通常從第一顆乳牙冒出開始，就正式進入幼兒的潔牙時期，如果不做好乳牙的清潔任其蛀牙，輕則產生口腔異味、牙齒不美觀，重則影響幼兒的食物攝取和偏食。而嚴重的蛀牙，甚至可能引發蜂窩性組織炎，因此，牙齒的保健方法極其重要。牙齒保健的方法包括：

（一）均衡飲食

要長出健康的牙齒就要時常補充鈣質、蛋白質、維生素 A、D 等等，缺乏這些營養素，會造成牙本質發育不健全，因此，如果缺少這些營養素，會對牙齒造成傷害。

（二）使用氟化物

氟化物能降低酸性物質對牙齒琺瑯質的溶解度，氟化物的使用方法，包含：在飲用水裡加氟、使用含氟漱口水、牙齒局部塗氟、使用含氟牙膏刷牙、使用氟化錠。

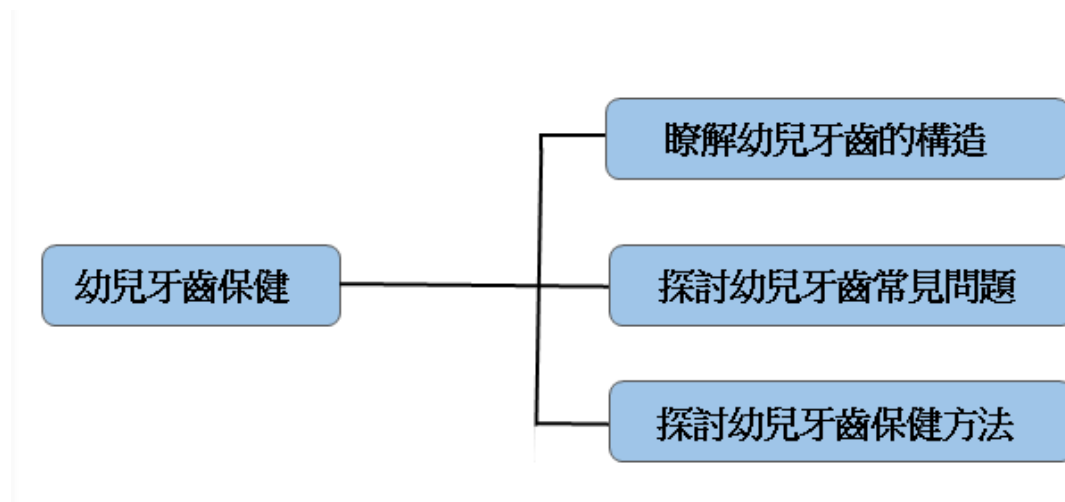
（三）使用窩隙封劑

窩隙封劑是用來保護牙齒表面上小窩及小裂溝，特別是臼齒的咬合面，如果乳牙有很高的蛀牙率時，當恆齒與臼齒生長出來時，要請牙醫塗窩隙封劑，把這些細小的溝隙封填起來，讓細菌和牙菌斑隔絕在外，以預防齲齒的發生。

（四）良好的口腔衛生習慣

牙醫師公會提出，刷牙要遵照「刷牙 333」口訣：三餐飯後要刷牙、吃完東西 30 分鐘內要刷牙、每次刷牙至少要刷 3 分鐘，這樣才能保持清新口氣，也能保護牙齒的健康。

四、研究架構



圖(一)架構圖

五、研究工具

(一) 教具

本研究利用教具「我會刷牙」、「牙齒模型」，觀察幼兒學習正確的刷牙方式之成效。

表(一) 教具內容與討論過程

<p>牙齒模型</p>	<p>自製教具：牙齒構造</p>	<p>自製教具：預防蛀牙的方法</p>

<p>自製教具：健康的牙齒</p>	<p>自製教具：生病的牙齒</p>	<p>自製教具：清潔方式</p>
		
<p>牙齒圖書討論過程</p>	<p>牙齒圖書討論過程</p>	<p>用牙齒模型練習貝氏刷牙法</p>

表（二）活動進行過程

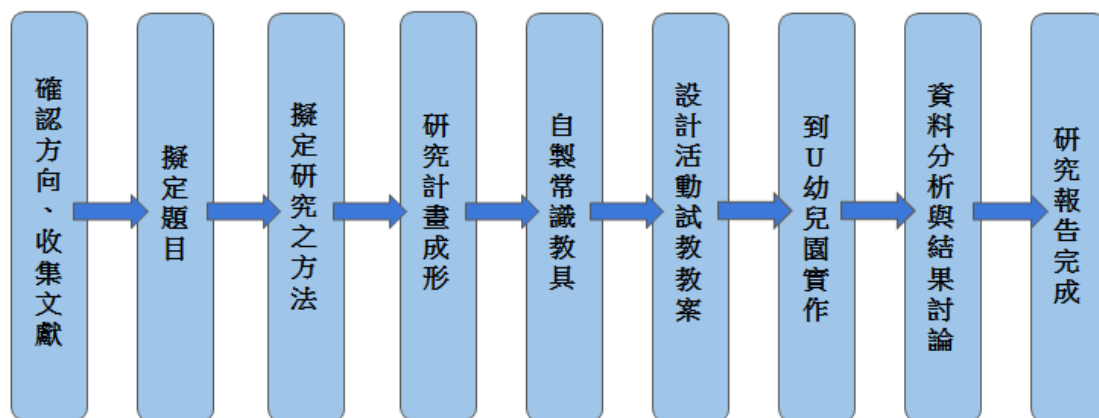
		
<p>先演一段戲來引起動機</p>	<p>帶領幼兒認識牙齒構造</p>	<p>教導幼兒正確刷牙習慣</p>
		
<p>認識對牙齒有幫助的食物</p>	<p>認識清潔牙齒的物品</p>	<p>示範刷牙的正確方法</p>
		
<p>幼兒練習正確的刷牙方式</p>	<p>帶幼兒唸牙齒保健歌謠</p>	<p>討論牙齒保健方法</p>

(二) 活動觀察檢核表

本研究之對象為U幼兒園的幼兒，透過自編的「牙齒保健觀察檢核表」，實地觀察幼兒的學習情形、及活動的互動過程，以了解活動成效。

姓名： 年齡：大班（5~6歲）	性別：男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/>	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.透過活動能提起幼兒刷牙興趣						
2.幼兒能學會正確的刷牙方法						
3.能指出哪些食物對牙齒有幫助						
4.能指出哪些食物對牙齒有傷害						
5.幼兒能明白說出蛀牙對健康的影響						
6.幼兒能指出牙齒的基本構造						
7.幼兒能用正確的姿勢拿取牙刷						
8.幼兒能說出能預防蛀牙的方法						
9.幼兒了解牙齒保健的重要性						
10.透過活動讓幼兒更加懂得保護牙齒						

六、研究流程



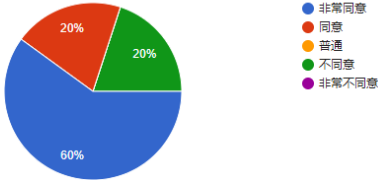
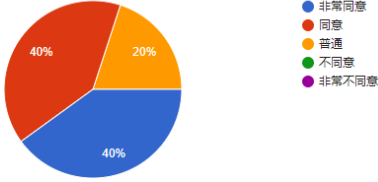
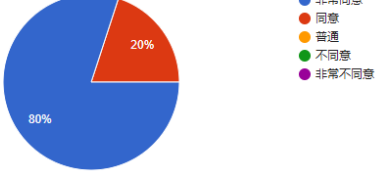
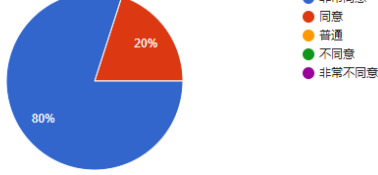
圖（二）研究流程圖

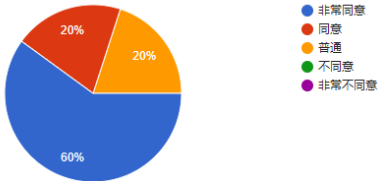
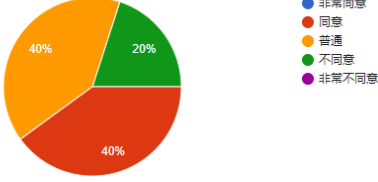
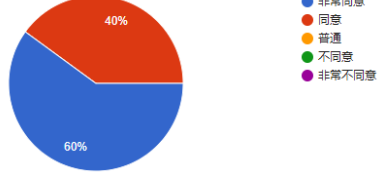
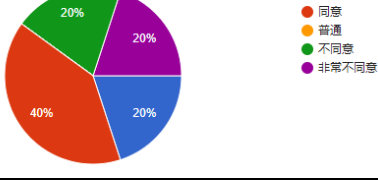
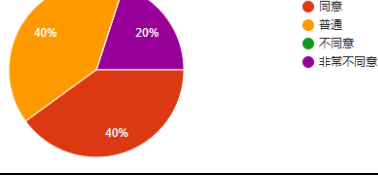
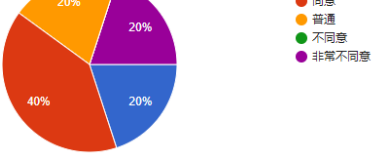
參●結論

一、分析結果

(一) 檢核表分析

依據研究者教具「牙齒保健圖書」與「牙齒模型」，對 U 幼兒園大班 24 名幼兒實施教學活動，研究者帶領幼兒了解牙齒保健的重要性之後，再依照幼兒參與活動的過程來填寫檢核表。完成檢核表後，將資料採用表單統計，電腦軟體進行資料分析。以下為分析結果：

<p>1.透過活動能提起幼兒刷牙興趣 5 則回應</p>  <p>Legend: 非常同意 (Blue), 同意 (Red), 普通 (Yellow), 不同意 (Green), 非常不同意 (Purple)</p>	<p>透過活動能提起幼兒刷牙興趣，非常同意佔 60%，同意佔 20%，普通佔 20%，因此非常同意度比例佔據較高，所以透過活動能提起幼兒對刷牙的興趣。</p>
<p>2.幼兒能學會正確的刷牙方法 5 則回應</p>  <p>Legend: 非常同意 (Blue), 同意 (Red), 普通 (Yellow), 不同意 (Green), 非常不同意 (Purple)</p>	<p>幼兒能學會正確的刷牙方法，非常同意佔 40%，同意佔 20%，普通佔 40%，因此非常同意與普通比例佔據較高，所以大部分幼兒能學會正確的刷牙方法。</p>
<p>3.能指出哪些食物對牙齒有幫助 5 則回應</p>  <p>Legend: 非常同意 (Blue), 同意 (Red), 普通 (Yellow), 不同意 (Green), 非常不同意 (Purple)</p>	<p>能指出哪些食物對牙齒有幫助，非常同意佔 80%，同意佔 20%，因此非常同意度比例佔據較高，所以幼兒能指出哪些食物對牙齒有幫助。</p>
<p>4.能指出哪些食物對牙齒有傷害 5 則回應</p>  <p>Legend: 非常同意 (Blue), 同意 (Red), 普通 (Yellow), 不同意 (Green), 非常不同意 (Purple)</p>	<p>能指出那些食物對牙齒有傷害，非常同意佔 80%，同意佔 20%，因此非常同意度比例佔據較高，所以幼兒能指出哪些食物對牙齒有傷害。</p>

<p>5. 幼兒能明白說出蛀牙對健康的影響</p> <p>5 則回應</p>  <p>Legend: 非常同意 (Blue), 同意 (Red), 普通 (Orange), 不同意 (Green), 非常不同意 (Purple)</p>	<p>幼兒能明白說出蛀牙對健康的影響，非常同意佔 60%，同意與普通各佔 20%，因此非常同意度比例佔據較高，所以大部分幼兒能明白蛀牙對健康的影響。</p>
<p>6. 幼兒能指出牙齒的基本構造</p> <p>5 則回應</p>  <p>Legend: 非常同意 (Blue), 同意 (Red), 普通 (Orange), 不同意 (Green), 非常不同意 (Purple)</p>	<p>幼兒能指出牙齒的基本構造，同意與普通各佔 40%，不同意佔 20%，因此同意與普通佔據比例較高，所以大部分幼兒都能指出簡單的牙齒構造。</p>
<p>7. 幼兒能用正確的姿勢拿取牙刷</p> <p>5 則回應</p>  <p>Legend: 非常同意 (Blue), 同意 (Red), 普通 (Orange), 不同意 (Green), 非常不同意 (Purple)</p>	<p>幼兒能用正確的姿勢拿取牙刷，非常同意佔 60%，同意佔 40%，因此非常同意佔據比例較高，所以大部分的幼兒都能以正確的姿勢拿取牙刷</p>
<p>8. 幼兒能說出能預防蛀牙的方法</p> <p>5 則回應</p>  <p>Legend: 非常同意 (Blue), 同意 (Red), 普通 (Orange), 不同意 (Green), 非常不同意 (Purple)</p>	<p>幼兒能說出預防蛀牙的方法，非常同意、不同意、非常不同意各佔 20%，同意佔 40%，因此同意佔據比例較高，部分幼兒能正確說出預防蛀牙的方法。</p>
<p>9. 幼兒了解牙齒保健的重要性</p> <p>5 則回應</p>  <p>Legend: 非常同意 (Blue), 同意 (Red), 普通 (Orange), 不同意 (Green), 非常不同意 (Purple)</p>	<p>幼兒能了解牙齒保健的重要性，同意與普通各佔據 40%，非常不同意佔 20%，因此同意與普通佔據比例較高，所以大部分的幼兒都能瞭解牙齒保健的重要性。</p>
<p>10. 透過活動讓幼兒更加懂得保護牙齒</p> <p>5 則回應</p>  <p>Legend: 非常同意 (Blue), 同意 (Red), 普通 (Orange), 不同意 (Green), 非常不同意 (Purple)</p>	<p>透過活動能讓幼兒更加懂得保護牙齒，非常同意、普通、非常不同意各佔 20%，同意佔 40%，因此同意佔據比例較高，所以大部分幼兒都能更加懂得保護牙齒。</p>

（二）研究者的省思

1、藉由資料蒐集及實作發現，牙齒不僅影響一個人的外貌，同時也是維持幼兒健康的一大關鍵。口腔是消化器官的第一站，牙齒健康與否，嚴重影響孩童的身體健康，牙齒保健的方法，除了定期看牙醫、均衡飲食、最重要的是養成良好的潔牙習慣，這也是我們設計牙齒保健活動到幼兒園實際與幼兒互動的初衷。

2、在教具製作討論的過程中，發現教具內容應該考量適合 5～6 歲幼兒的能力，教學內容宜再加深豐富化，教學才不會過於簡單。

3、實施教學活動結束後，透過檢核表分析結果發現，幼兒能明確指出食物對牙齒造成的影響，並懂得運用正確姿勢拿取牙刷，由此得知，透過活動有達到提升幼兒牙齒保健之功效。

肆●引註資料

1. 徐正（2001）。齲齒與牙周病防治講座。台北：浩園文化有限公司。
2. 王本華（2011）。別讓壞牙打敗你的健康。台北：健行文化出版。
3. 陳艾妮（2011）。讓你的笑容更美麗-搶救牙齒 100 招學習筆記。台北：幸福 101。
4. 嬌生股份有限公司（2015）。避免會危害牙齒的六種食品和飲料。2015 年 10 月 30 日，取自：
<https://www.listerine.com.tw/cavities-strong-teeth/food-drink-harmful-teeth>
5. 衛生福利部國民健康署。「兒童口腔健康研討會」以實證推動口腔保健措施。2018 年 2 月 28 日，取自：
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=124&pid=2613>