

107 學年度健康促進學校口腔保健問卷

親愛的同學:你好！

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，你個人所填寫的結果會保密，只做整體研究分析使用，不會公開，不會算成績，也不會對學校造成影響，所以請你安心的依實際的生活情形填寫。

回答調查表時，請依照說明去做。謝謝你！

敬祝

學業進步，身體健康！

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（請跳填第3題）
☐2. 有，我有_____顆蛀牙。（請繼續填第2題）
2. 你被檢查出蛀牙後，是否有拿學校的複檢單到牙醫診所就診治療？
☐有 ☐沒有。沒有去的原因是?(可複選)
☐ 1. 害怕看牙醫 ☐ 2. 父母沒空帶我去 ☐ 3. 牙醫診所離我家太遠
☐ 4. 我的牙齒不會痛，不必去 ☐ 5. 其他，請寫下原因_____
3. 過去一週，你起床後是否都有刷牙？☐是 ☐否
4. 過去一週，你早餐後是否都有刷牙？☐是 ☐否
5. 過去一週，你午餐後是否都有刷牙？☐是 ☐否
6. 過去一週，你晚餐後是否都有刷牙？☐是 ☐否
7. 過去一週，你睡前是否都有刷牙？ ☐是 ☐否
8. 用餐後會用含氟牙膏(氟濃度 1000ppm 以上)刷牙嗎？ ☐是 ☐否
9. 過去一週，你是否會使用牙線潔牙？ ☐是 ☐否
一週有幾次？
☐ 1次 ☐ 2次 ☐ 3次 ☐ 4次 ☐ 5次 ☐ 6次 ☐ 7次以上
10. 你一星期在學校會吃幾次零食？例如：糖果、餅乾、巧克力等等…。
☐我在學校不吃零食 ☐ 1次 ☐ 2次 ☐ 3次 ☐ 4次 ☐ 5次
☐ 6次 ☐ 7次以上
11. 你一星期在學校會喝幾次含糖飲料？例如：多多、汽水、奶茶、紅茶等。
☐我在學校不喝含糖的飲料 ☐ 1次 ☐ 2次 ☐ 3次 ☐ 4次 ☐ 5次
☐ 6次 ☐ 7次以上

12. 你用什麼方法刷牙？

- ☐1. 橫擦法：刷毛與牙面成 90 度接觸，往返橫刷。



- ☐2. 貝氏法法：刷毛朝牙根接觸牙齦，深入牙齦並與牙面成 45 度角，微用力前後短距離震動。



- ☐3. 馮尼氏法：刷毛與牙齒表面呈 90 度角。外側做大圓，內側水平前後運動。



13. 你是否會將在學校學會的潔牙技巧教導其他家人？ ☐是 ☐否

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，請按照你的實際情形作答。

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 餐後立刻刷牙是很重要的事。	☐	☐	☐	☐
2. 每餐飯後潔牙是一件麻煩的事。	☐	☐	☐	☐
3. 只要有刷牙就足夠保護牙齒，刷得仔細或正確不那麼重要。	☐	☐	☐	☐
4. 每天認真刷牙，就可以不用使用牙線。	☐	☐	☐	☐
5. 我會因為動作不好看而不使用牙線。	☐	☐	☐	☐
6. 用含氟漱口水漱口，就可以不用刷牙。	☐	☐	☐	☐
7. 為了牙齒健康，我會少吃甜食。	☐	☐	☐	☐
8. 定期找牙醫師做口腔檢查是必要的。	☐	☐	☐	☐

三、口腔保健知識（選擇題）（■表正確答案）

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. 造成蛀牙最主要的原因是什麼？

■1. 口腔中持續的酸環境，造成牙齒無法恢復的脫鈣所造成

□2. 蛀蟲跑到牙齒內 □3. 營養不良 □4. 不知道。

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？

□1. 琺瑯質 ■2. 象牙質 □3. 牙髓腔 □4. 不知道

3. 一天中何時刷牙最能保護牙齒？

□1. 起床後 ■2. 三餐後及睡前 □3. 放學回家後 □4. 不知道

4. 牙菌斑是什麼？ ■1. 附在牙齒表面的細菌及其產物

□2. 食物殘渣附在牙齒上 □3. 牙齒形成過程鈣化不全所致 □4. 不知道

5. 造成牙周病的原因是什麼？

□1. 常常吃甜食 ■2. 牙結石及牙菌斑等堆積在齒齦下

□3. 牙齒長得不整齊 □4. 不知道

6. 氟化物對牙齒的主要功能為何？ ■1. 強化琺瑯質抗酸能力，提升牙齒的再鈣化能力 □2. 美白牙齒 □3. 增加牙齒堅硬度 □4. 不知道

7. 漱完含氟漱口水後，至少要等多久後才可進食？

□1. 三分鐘 □2. 十分鐘 ■3. 三十分鐘 □4. 不知道

8. 清潔牙縫及牙齒鄰接面最好的工具是什麼？

■1. 牙線 □2. 牙籤 □3. 牙刷 □4. 不知道

9. 在一般狀況下，我們應多久做一次定期口腔檢查？

■1. 半年 □2. 一年 □3. 二年或以上 □4. 不知道

10. 牙齦發炎的主要原因是什麼？

■1. 口腔清潔不徹底 □2. 火氣大 □3. 吃太多麻辣食物 □4. 不知道

11. 貝氏刷牙法牙刷的位置？ ■ 涵蓋牙齒和牙齦 □牙齒上 □牙齦上

12. 貝氏刷牙法的角度？ ■45-60度 □90度 □30度

四、個人基本資料

1. 性別：□男 □女

2. 父親教育程度：

□國小或以下 □國中 □高中職

□專科或大學 □碩士或以上 □不知道

3. 母親教育程度：

□國小或以下 □國中 □高中職

□專科或大學 □碩士或以上 □不知道

嘉義縣口腔保健推廣教育網路問卷填答一覽表

學校代號	學校名稱	前後測				
		學生午餐後 搭配含氟牙膏(超過 1000ppm)潔牙比率	學生睡前潔牙比率	國小高年級學生 每日至少使用一次牙線比率	學生在學校 兩餐間不吃零食比率	學生在學校兩餐間 不喝含糖飲料比率
		第 1 大題 第 8 題	第 1 大題 第 7 題	第 1 大題 第 9 題	第 1 大題 第 10 題	第 1 大題 第 11 題
		第 8 題選「是」累加÷該校總填卷人數*100	第 7 題選「是」累加÷該校總填卷人數*100	第 9 題選「是」累加÷該校總填卷人數*100	第 10 題選「我在學校不吃零食」累加÷該校總填卷人數*100	第 11 題選「我在學校不喝含糖的飲料」累加÷該校總填卷人數*100

註：◎第 2 大題之第 2-1、2-7、2-8 題：選「非常同意」給 4 分；選「同意」給 3 分；選「不同意」給 2 分；選「非常不同意」給 1 分
◎第 2 大題之第 2-2~2-6 題：選「非常同意」給 1 分；選「同意」給 2 分；選「不同意」給 3 分；選「非常不同意」給 4 分