

彰化縣 112 學年度國民中小學學生獨立研究作品徵選
作品說明書(封面)

作品編號：

組別：國小組

國中組

數學類

自然、科技

人文社會類

作品名稱：

牙齒健康有未來
-小學生對潔牙的看法



第一階段 研究訓練階段

壹、近二年學校獨立研究課程之規劃

一、中年級

- (一)文書處理軟體的使用。
- (二)相片編輯。
- (三)各類儀器設備的操作與保養。
- (四)文章閱讀摘要技巧。
- (五)研究方法的認識與應用。
- (六)與數理課、人文課橫向聯繫，基礎課程之連貫。

二、高年級

- (一)閱讀與評析歷屆獨立研究得獎作品。
- (二)選定有興趣的研究主題，並擬定計畫。
- (三)依研究主題蒐集與分析各種資料。
- (四)研究報告的撰寫與反思。
- (五)與數理課、人文課橫向聯繫，加深加廣之延伸。

貳、學校如何提供該生獨立研究訓練

一、中年級：

本校校本彈性課程、資優班人文課程在中年級階段以走讀彰化為範疇，培養學生在地人文素養，以實際活動進行探索。資優班每週安排兩節專題研究，訓練基礎的研究技巧。持續觀摩校內外的獨立研究成果，讓學生發掘自身有興趣的議題，為將來銜接高年級的獨立研究課程做準備。

二、高年級：

資優班人文課程在高年級階段以走讀臺灣為範疇，培養學生對臺灣文化的認識。每週安排兩節獨立研究，學生利用在中年級所學習的各類研究方法來進行研究主題探究，並將蒐集到的資料進行歸納與分析，從中學習解決問題、反思的能力，並在動態歷程中完成研究報告。

第二階段：獨立研究階段

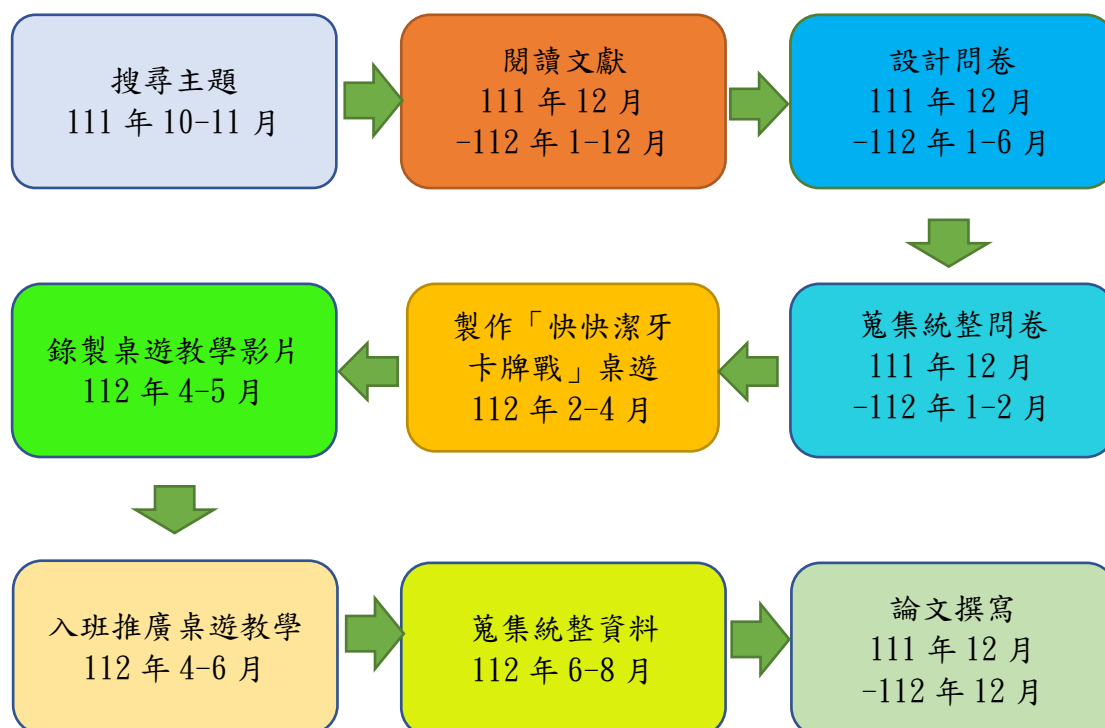
牙齒健康有未來-小學生對潔牙的看法

壹、研究動機

從小就很常去看牙醫，因為沒有養成正確的潔牙觀念，所以一直蛀牙，牙齒也因為不正常掉牙，導致空間不夠，變得很雜亂，看牙醫時發現很多患者都是小朋友，且大部分都是已經蛀牙很嚴重了才就醫，但是卻不常看見來洗牙的小朋友，為了瞭解這個狀況，決定進行研究，所以必須先了解關於潔牙的各種資訊，比如潔牙其實是可以選擇方式的，其中的貝氏刷牙法正是專門刷進牙齦溝內，清潔牙菌斑的刷牙方法，再來為了瞭解小學生真實的看法，進行入班問卷調查，最後設計「快快潔牙卡牌戰」桌遊來幫助小學生瞭解潔牙的重要性，讓大家跟我們一起牙齒健康有未來。

貳、擬定正式計畫、研究問題及工作進度表

一、擬定正式計畫



二、研究問題

- (一) 想了解潔牙必備的用具以及相關牙醫資訊?
- (二) 想知道小學生對潔牙的疑問?
- (三) 學習如何設計「快快潔牙卡牌戰」桌遊?
- (四) 想了解桌遊教學入班後的教學成果為何?

三、研究目的：

- (一) 了解潔牙必備的用具以及相關牙醫資訊。
- (二) 了解小學生對潔牙的問題。
- (三) 設計出「快快潔牙卡牌戰」桌遊。
- (四) 了解透過桌遊教學後小學生對潔牙觀念的改變。

四、工作進度表

執行時間 執行項目	111 年			112 年											
	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月
搜尋主題															
閱讀文獻															
設計問卷															
蒐集統整 問卷資料															
製作桌遊															
錄製桌遊 教學影片															
入班推廣 桌遊教學															
蒐集統整 後測資料															
論文撰寫															

參、彙整相關文獻

一、潔牙工具

在日常生活中我們經常用來潔牙的器具，如以下分析：

(一)牙膏

牙膏是一種近年來大家都會使用的潔牙工具，他的成分通常包含：摩擦劑、保濕劑、表面活性劑、增稠劑、甜味劑、防腐劑、活性添加物、色素、香精等混合而成，牙膏通常和牙刷一起使用，牙膏能夠防止蛀牙、阻止牙齦出血、防止口臭、清潔口腔以及防止蛀牙和防止蟲蛀，有一些牙膏還可以治療口腔疾病，因此牙膏是非常有用的潔牙用品。

(二)電動牙刷

發明電動牙刷是為了改善一般人刷牙常有的兩大問題：不正確的刷牙方式以及刷牙的時間不夠久，但早期的電動牙刷和一般牙刷並無太大的差異，2003年出版的一篇文獻回顧，比較六種不同震動方式的電動牙刷和一般手動牙刷的效率，發現只有旋轉式的電動牙刷能達到比一般牙刷更高的效率，1996年荷蘭的研究也指出，旋轉式電動牙刷比音波式電動牙刷還更能有效去除牙菌斑，兩篇文章都有相同的結論：不是所有電動牙刷都有相同表現，旋轉式電動牙刷優於音波式電動牙刷，但也不代表音波式電動牙刷就不好，對於牙周特別敏感的患者，使用音波式電動牙刷就能更加舒服。

(三)牙線棒

牙線棒，也稱牙線架，固定於有柄架上的一段牙線，與牙線的用途相同，主要用於清潔牙縫，排除牙縫積聚的食物殘渣，從而預防牙周病。可供手部不靈活人士（包括兒童）使用牙線提供方便，或者用於口腔內窄小、手指不容易夠到的部位。因為使用牙線要把手指放入口腔，部分人士或會不適應，於是選用牙線棒。另外，也有部分場合因為不便清潔手部，所以也可以採用牙線棒代替牙線。

(四)漱口水

漱口水，又稱為漱口液、口腔漱洗液，是用於口中的液體，屬於口腔衛生產品。漱口水多具有殺除牙垢中細菌的功能，並防止由其引起的齲齒、齒齦炎和口臭的功效。防蛀漱洗液通過使用氟化物，從而保護牙齒並防止齲齒。漱口水也有助於清除喉嚨部分的粘液與食物殘渣。

二、牙科類別

而在生活中當牙齒發生狀況經常接觸的牙科類別為以下分析：

(一)一般牙科

一般牙科又稱 GP，治療的範圍包括全口的檢查及初步的治療，針對初、複診患者的主訴進行治療，包括補蛀牙、洗牙、拔牙、根管治療、口腔健診，以及塗氟等工作。臨床上常見的治療項目，主要為：齲齒填補、根管治療、洗牙、拔牙等。

(二)兒童牙科

兒童牙科的對象，是針對零歲至十八歲的嬰兒、幼兒、兒童及青少年。兒童牙科的範疇則包括有：小兒口腔診斷、小兒口腔門診手術、定期保健塗氟處置、口腔衛生保健諮詢輔導、兒童蛀牙填補、兒童牙髓根管治療、乳牙及青少年恆牙外傷處置、全身麻醉全口重建、早期齒顎生長發育矯正治療。

(三)口腔外科

口腔顎顏面外科，是牙科的一個專業分科，顧名思義是專門診治口腔，顎骨與顏面區域疾病的專科，必須具備醫學與牙醫學的專業知識與訓練才能執行業務，診治項目有一般拔牙、阻生牙與贅生牙手術、其他之牙齒與齒槽骨手術、膺復前手術、顎顏面外傷、頭頸部感染、良性腫瘤、囊腫、口腔黏膜病變、惡性腫瘤、唾液腺疾病、顱顏面疼痛、顱顎關節疾病、顎面矯正手術、唇裂、顎顏面重建、牙齒移植或再植、植牙手術、頭頸部顯重建微手術等。

三、牙科治療費用

我們藉由訪問彰化市新雅牙醫診所，經由賴牙醫解說牙科相關治療常見方式，如下表 3-3-1：

		
認識牙科種類	了解貝式刷牙法	了解潔牙的優點

(一)補牙

銀粉與樹脂的補牙方式都屬於健保給付的範圍，不需再額外支付費用。而陶瓷嵌體、3D 齒雕就屬於自費的範圍，詳細費用會依據瓷塊的品牌，以及製作模型的複雜度計算。一般來說，陶瓷嵌體的單顆價位會落在 18,000~35,000 元，若想了解詳細的費用，建議前往診所與專業牙醫師諮詢較為準確。

(二)拔牙

通常拔智齒、多生齒、埋伏齒，牙齒健保都有給付，除了為了矯正而拔牙健保無法給付。另外拔完牙醫生可能會建議要放膠原蛋白、這個也是自費的選項。通常傷口比較深或大的狀況，醫生都會建議放好讓傷口癒合情況好一些，所以是可以自己選擇放與不放。

有些拔牙的傷口，醫生會建議放自費的骨粉與再生膜（PRF），以確保未來骨頭的高度與寬度可以保存或是不會減少，因為這位置未來有可能打算植牙。這些複雜的治療都是健保沒有給付的。

(三)定期檢查

依據衛生福利部健保署規定，13 歲以上的民眾，每半年（183 天）可以健保洗牙一次，只需要支付掛號費+健保部分負擔之費用，掛號費依各醫療院所之規定而有所不同，一般來說約為 150 元至 250 元不等。

四、貝氏刷牙法

(一) 貝氏刷牙法潔牙步驟：

經由請教牙醫師關於貝氏刷牙法的步驟如下：

1. 用執筆刷牙的方式握牙刷柄。
2. 建議先從左上排牙齒開始刷起，一次刷兩顆牙，牙刷和牙齒保持45度，重複刷10-20次。
3. 接著再從右上方開始刷牙齒的內部，以此類推。

(二) 貝氏刷牙法步驟圖示表：

	
<p>口訣讓貝氏刷牙步驟更容易記憶。</p>	<p>貝氏刷牙法步驟的解析圖。</p>
	 <p>涵蓋一點點牙齦，兩顆兩顆來回刷，約10次。</p>
<p>貝式刷牙法步驟說明及牙刷手勢。</p>	<p>用貝氏刷牙法所清潔的位置。</p>

(三)貝氏刷牙法的好處

貝氏刷牙法最大的優點是能刷進牙齦溝內，清潔牙菌斑，並且建議除了使用貝氏刷牙法以外，每半年也必須定期洗牙，才能夠更加有效的清潔牙結石、牙菌斑等髒污。

(四)督導式潔牙

督導式潔牙是目前學校推廣潔牙新方式，需要準備的有：兩個杯子、一支牙刷、一條含氟 1000ppm 的含氟牙膏和一罐含氟 902.04ppm 的漱口水，也可以準備牙線。首先其中一個杯子裝滿水，用來漱口漱完吐在另一個杯子裡，刷牙則是使用貝氏刷牙法，漱口水可以在口中維持 30 秒至 1 分鐘，但因為含氟量高，一個禮拜只能漱一次，天天漱可能會造成氟斑，如下表 3-4-1

▼表 3-4-1 督導式潔牙方式一覽表

		
認識督導式潔牙	督導式潔牙推薦用具	督導式潔牙海報

五、兒童潔牙的問題

有些家長誤認為反正乳牙遲早會換，所以蛀牙沒關係，甚至覺得長恆牙再處理也沒關係，但假如小孩從小牙齒就不好，會造成牙齒腫痛、影響咀嚼功能也間接導致孩子不願意吃硬的食物，影響健康，也會造成發音不標準，因此照顧牙齒要從幼兒時期就開始，比如小孩喝完奶後，可以用沾濕的紗布輕輕擦拭牙齦，用完即丟，還有開始長牙後，就可開始以牙刷清潔，每天至少刷 2 次牙。

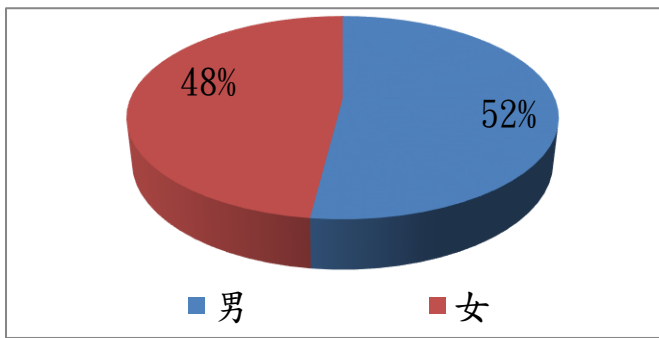
當小孩長牙就必須定期檢查牙齒，表示越早建立正確牙齒觀念，就能減少戴牙套或進行齒列矯正的機率，假如到牙痛才看牙醫，會讓小孩覺得害怕，治療過程也就變得困難。

肆、資料分析

一、小學生對潔牙看法分析

為了瞭解小學生對潔牙的看法，所以在四個班級進行問卷調查，共有 100 人填答，得到以下資料並進行分析如下：

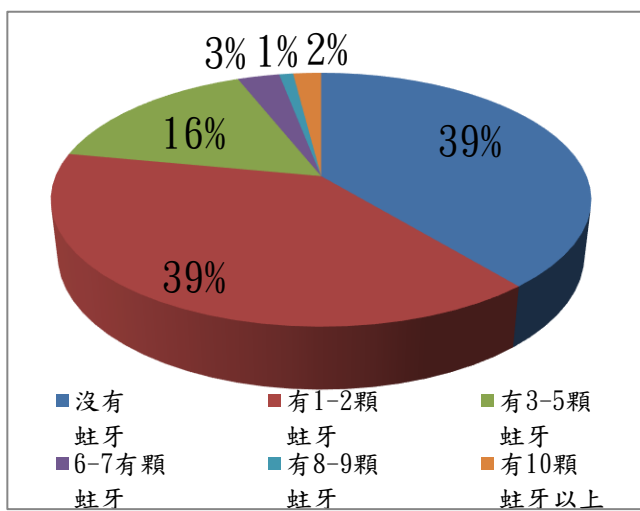
4-1-1 性別分析



由圖 4-1-1 得知其中填問卷的男生佔了 52%(52 個人)，女生佔了 48%(48 個人)，所以填答問卷的男生人數比較多。

▲圖 4-1-1 性別分析圓餅圖

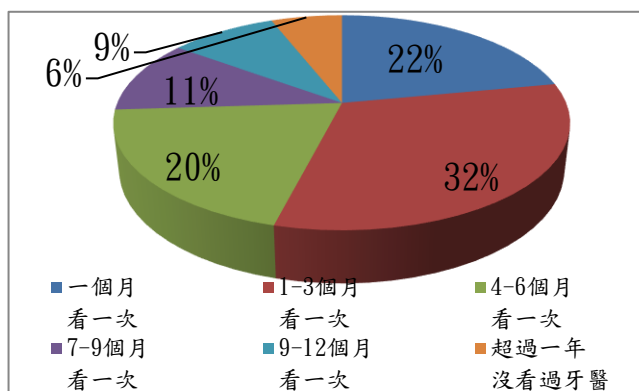
4-1-2 蛀牙顆數分析



由圖 4-1-2 可以得知其中填沒有蛀牙的人佔了 39%(39 個人)，填有 1-2 顆蛀牙的人也是 39%(39 個人)，這兩項最多。

▲圖 4-1-2 蛀牙顆數分析圓餅圖

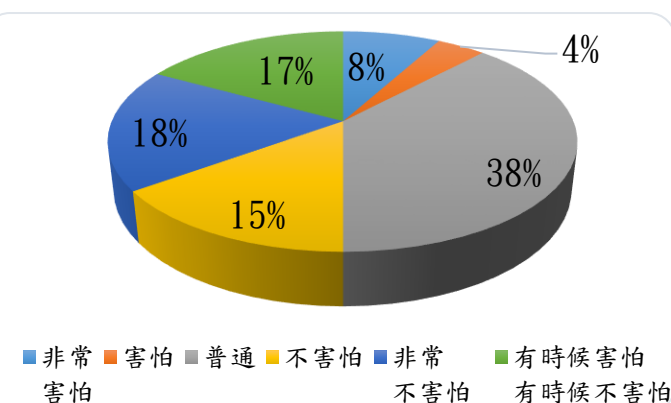
4-1-3 定期檢查牙齒時間分析



由圖 4-1-3 可以得知其中填 1-3 個月看一次牙醫的人數佔了 32% (32 個人)，所以在 1-3 個月固定看一次牙醫的人數最多。

▲圖 4-1-3 定期檢查牙齒時間分析圓餅圖

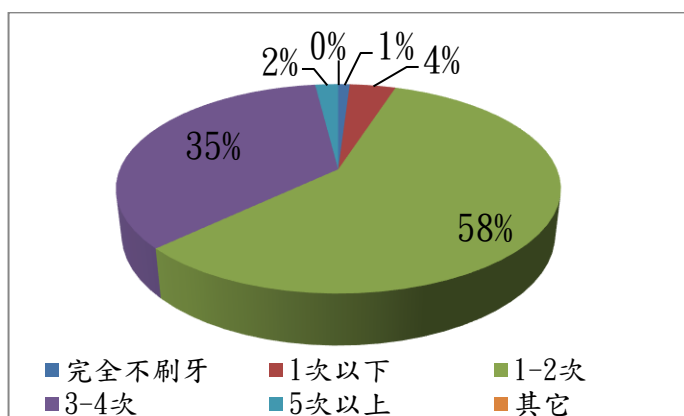
4-1-4 看牙醫的害怕指數分析



由圖 4-1-4 可以得知其中填普通的人數佔了 38% (38 個人)，所以填答問卷的人在看牙醫會覺得普通的人數比較多。

▲圖 4-1-4 看牙醫害怕指數分析圓餅圖

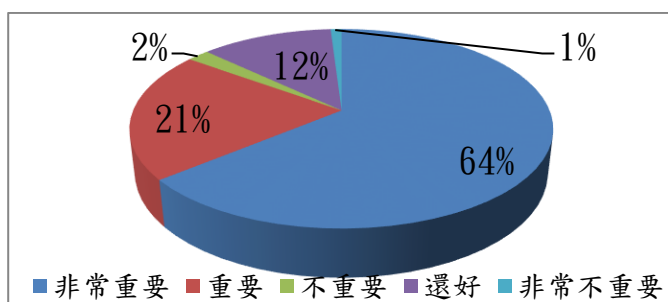
4-1-5 一天刷牙次數分析



由圖 4-1-5 可以得知其中填 1-2 次的人數佔了 58% (58 個人)，為最多。但還是有 7% 的人不喜歡刷牙。

▲圖 4-1-5 一天刷牙次數分析圓餅圖

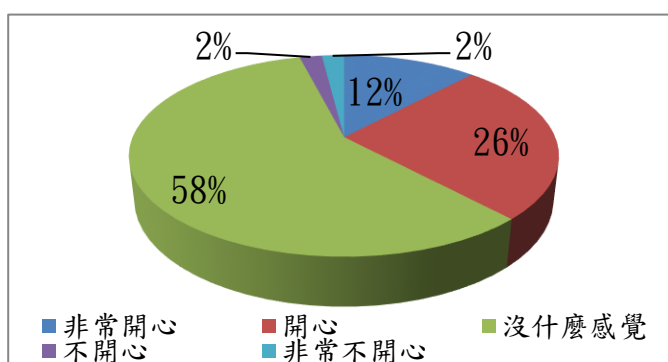
4-1-6 刷牙對身體健康重要分析



由圖 4-1-6 可以認為刷牙非常重要的人數佔了 64%(64 個人)，覺得刷牙對身體健康非常重要的人數為最多。

▲圖 4-1-6 刷牙對健康重要分析圓餅圖

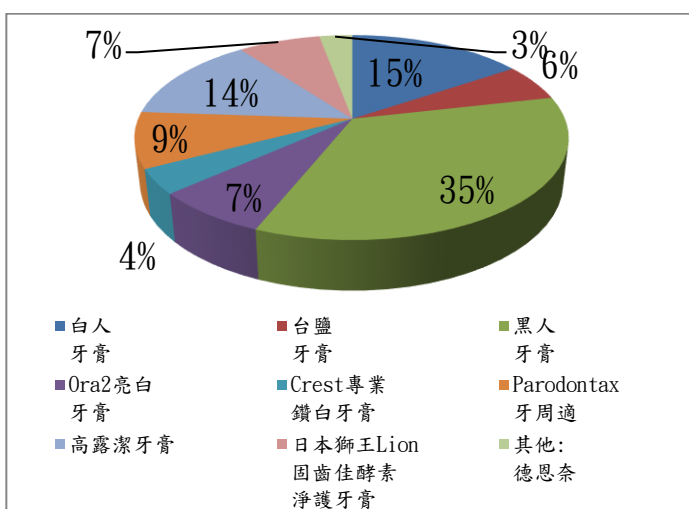
4-1-7 刷牙時感受分析



由圖 4-1-7 可以得知其中填沒什麼感覺的人數佔了 58%(58 個人)，所以填答問卷的人在刷牙時沒什麼感覺的人數最多。

▲圖 4-1-7 刷牙時感受分析圓餅圖

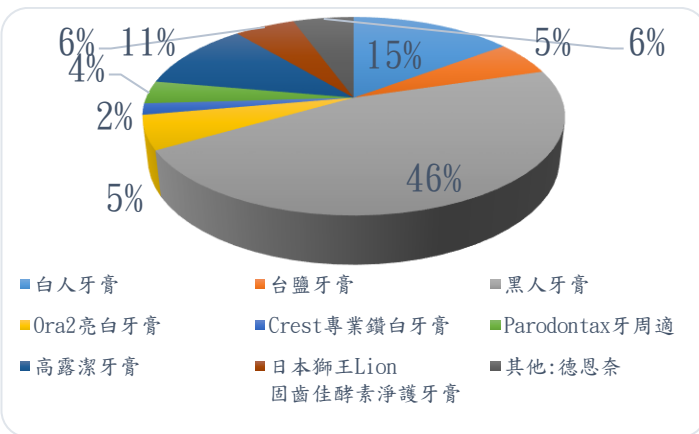
4-1-8 有用過的牙膏品牌分析



由圖 4-1-8 可以得知其中填黑人牙膏的人數佔了 71%(71 個人)，所以填答問卷的人在用過的牙膏品牌中以黑人牙膏的人數最多。

▲圖 4-1-8 用過的牙膏品牌分析圓餅圖

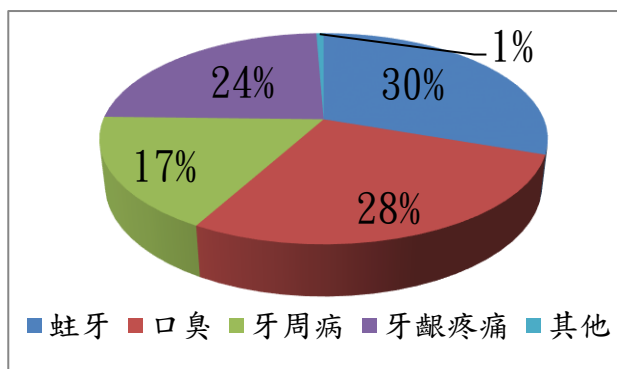
4-1-9 最喜歡的牙膏品牌分析



由圖 4-1-9 可以得知其中填黑人牙膏的人數佔了 46%(50 個人)，所以最喜歡的牙膏品牌中，是黑人牙膏人數最多。

▲圖 4-1-9 最喜歡的牙膏品牌分析圓餅圖

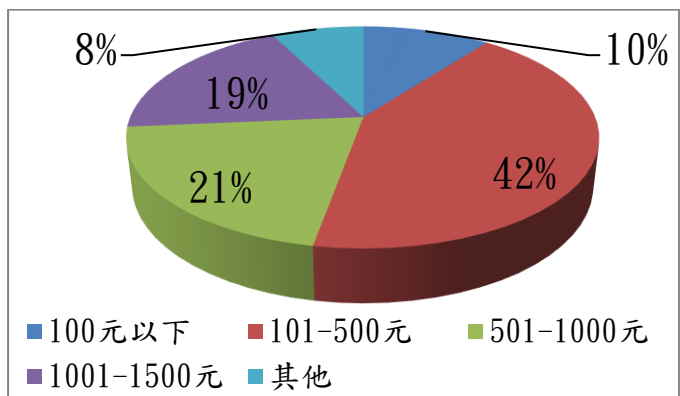
4-1-10 不刷牙對健康影響分析



由圖 4-1-10 可以得知其中填蛀牙的人數佔了 30%(96 個人)，口臭佔了 28%(88 個人)，所以填蛀牙的人數最多。

▲圖 4-1-10 對健康影響分析圓餅圖

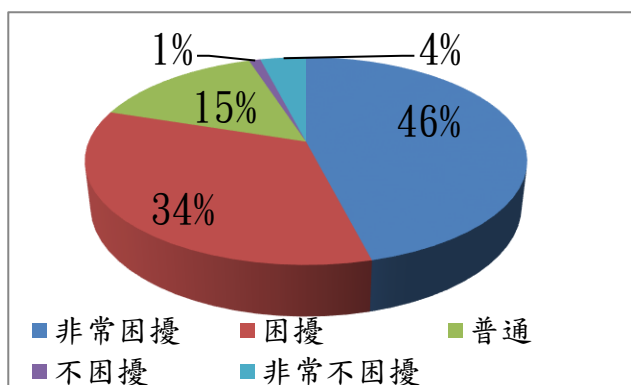
4-1-11 願意花費的牙齒費用分析



由圖 4-1-11 可以得知其中填 101-500 元的人數佔了 42%(45 個人)，所以願意花 101-500 元看牙醫的人數最多。

▲圖 4-1-11 願意花費牙齒費用分析圓餅圖

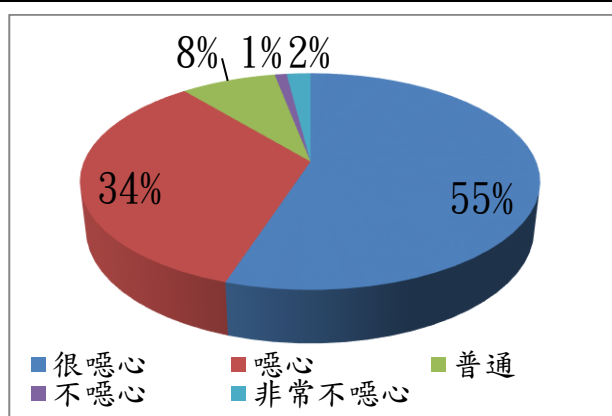
4-1-12 牙齒疼痛所造成的困擾程度分析



由圖 4-1-12 可以得知其中填非常困擾的人數佔了 46%(46 個人)，所以在吃飯的時候牙齒痛是非常困擾的人數為最多。

▲圖 4-1-12 牙齒疼痛困擾程度圓餅圖

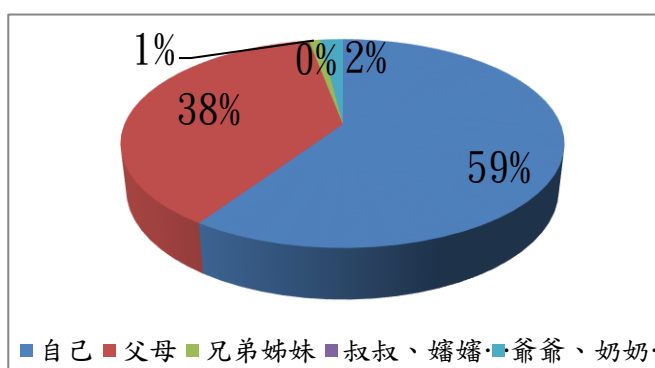
4-1-13 滿口蛀牙的人給人觀感分析



由圖 4-1-13 可以得知其中填很噁心的人數佔了 55%(55 個人)，所以填答問卷的人覺得滿口蛀牙是很噁心的人數為最多。

▲圖 4-1-13 滿口蛀牙給人觀感分析圓餅圖

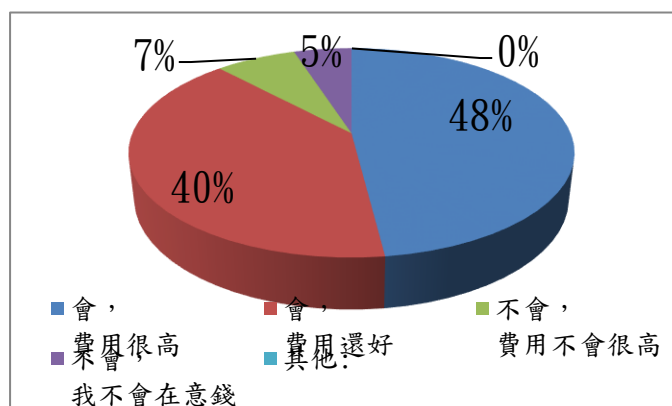
4-1-14 要求刷牙行為分析



由圖 4-1-14 可以得知其中填自己的人數佔了 59%(60 個人)，所以填答問卷的人是自己要去刷牙的人數為最多。

▲圖 4-1-14 要求刷牙行為分析圓餅圖

4-1-15 蛀牙所產生另外的費用支出分析



由圖 4-1-15 可以得知填會產生很高費用的人數佔 48%(48 個人)，費用還好的佔了 40%(40 個人)，所以覺得蛀牙會在未來產生很高支出費用的人數為最多。

▲圖 4-1-15 蛀牙所產生另外支出費用圓餅圖

二、「快快潔牙卡牌戰」桌遊設計與入班推廣情形

經由以上的問卷分析資料，為了讓更多的小學生了解潔牙的重要性，我們特地設計了一套「快快潔牙卡牌戰」桌遊，來宣導：

(一)「快快潔牙卡牌戰」桌遊設計理念與介紹：

「快快潔牙卡牌戰」設計重點是讓小學生能更加瞭解各式潔牙用具與好處，遊戲說明書如下：


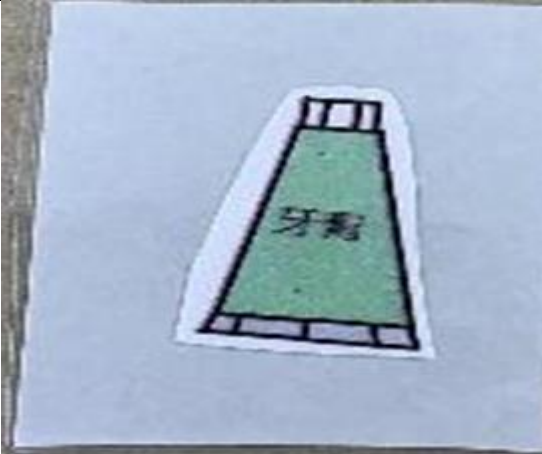
1. 潔牙刷牙遊戲說明書


遊戲名稱	快快潔牙卡牌戰
份數	14 份
設備材料	材質較硬的紙(10 張)、影印機、剪刀(3 枝)、膠水(1 罐)、裁刀(1 台)。
遊戲人數	玩家 3-5 人，關主 1 人(關主也要負責計時)。
遊戲規則	一開始，玩家面前會有很多張潔牙工具的牌，關主手上有 8 張情境卡，關主先隨機抽一張情境牌，情境牌會有一個情境，裡面的人物會需要一些潔牙工具，唸完後，5 秒就開始計時，玩家要照著關主唸的，在 5

	秒內拿出相對應的道具牌，對完答案後，拿完牌速度最快，且卡牌拿對的，關主會幫他加1分，最後分數最多的人獲勝。
遊戲時間	一局1分鐘，總共5分鐘，會分四組玩。
獲勝方法	玩家在5秒內、拿完牌速度最快且卡牌拿對的，關主會幫他加一分，五關後分數最多的人獲勝。
製作過程	<p>(1)利用小畫家畫出各種刷牙工具的圖案和用簡報打出情境，並用影印機印出來。</p> <p>(2)用剪刀把情境和各種刷牙工具的圖案剪掉，接著用裁刀把材質較硬的紙裁好(道具卡長：5cm，寬：4cm，情境卡長：12cm，寬：8cm)。</p> <p>(3)把情境和各種刷牙工具圖案粘在材質較硬紙上。</p> <p>(4)就可開始遊戲了。</p>

2. 「快快潔牙卡牌戰」部件照片說明

為了讓小學生了解潔牙的重要性，所以我們製作了這個桌遊。
桌遊道具照片如下圖。




	
名稱：刷牙卡牌 牙刷可以用來完成情境卡任務。	名稱：牙膏卡牌 牙膏可以用來完成情境卡任務。

	<p style="text-align: center;">潔牙刷牙</p> <div style="background-color: #800000; color: white; padding: 10px; border-radius: 15px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p>迷鬥志很喜歡吃糖，每天都用棒棒糖當牙刷，奶油當牙膏，可樂漱口，炭雞龍決定幫助迷鬥志恢復正常的刷牙習慣，所以要請你幫忙買：一根牙膏、一支牙刷、和一瓶漱口水。</p> </div>
<p style="text-align: center;">名稱：漱口水</p> <p>漱口水可以用來完成情境卡的指定任務。</p>	<p style="text-align: center;">名稱：情境卡(有多種情境)</p> <p>遊戲時可照情境卡，讓玩家拿出情境卡中需要的工具。</p>

3. 「快快潔牙卡牌戰」桌遊入班影片教學設計

在「快快潔牙卡牌戰」桌遊教學影片，如表 4-2-1，介紹了我們的桌遊名稱、各類道具，例如：道具卡、情境卡、計分卡....等，介紹了這些道具各自的使用方式，並介紹桌遊的遊戲規則，親自示範玩了一次完整遊戲，方便大家能了解整個遊戲流程，也知道在這個遊戲中玩家的專注力、聽力以及記憶力都是非常重要的，希望藉由「快快潔牙卡牌戰」桌遊遊戲讓大家了解到刷牙的重要性。

表 4-2-1 「快快潔牙卡牌戰」桌遊入班影片教學設計一覽表

		 <p>影片連結：https://reurl.cc/9RqVIY</p>
---	---	---

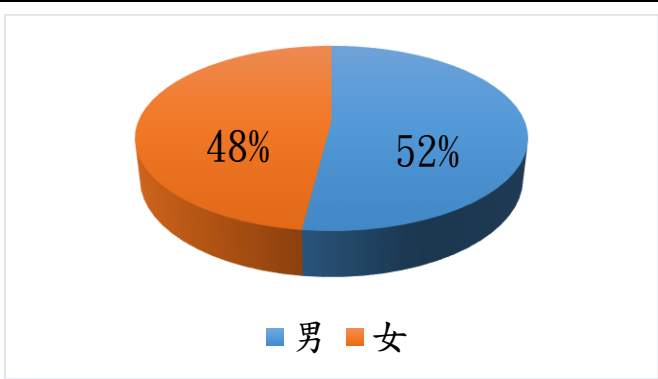
4. 「快快潔牙卡牌戰」桌遊入班教學活動

「快快潔牙卡牌戰」桌遊入班教學活動照片如下表 4-2-2：

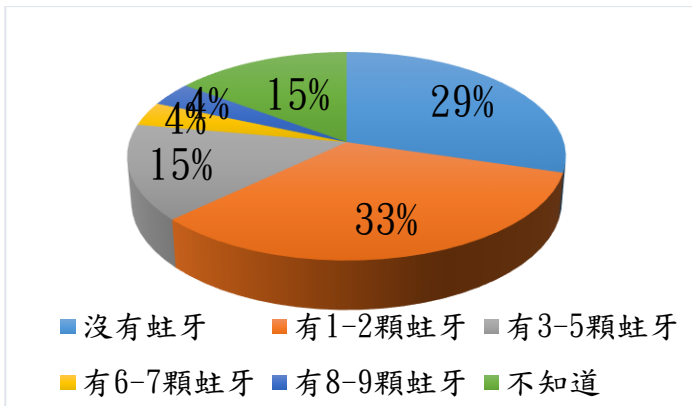
		
觀看教學影片。	發下遊戲道具。	開始遊戲。
		
遊戲結束，發放桌遊問卷填寫。	幫助同學解決問卷問題。	檢查同學的問卷。

三、「快快潔牙卡牌戰」桌遊問卷回饋

為了瞭解小學生對「快快潔牙卡牌戰」桌遊的看法，所以在班級上進行問卷調查，得到以下資料並進行分析如下：

 <p>■ 男 ■ 女</p>	<p>由圖 4-3-1 可知，四年六班試玩桌遊後，參與桌遊人數性別比例是男生 13 人(50%)、女生 13 人(50%)，男女人數一樣多。</p>
<p>▲圖 4-3-1 受訪者分析圓餅圖</p>	

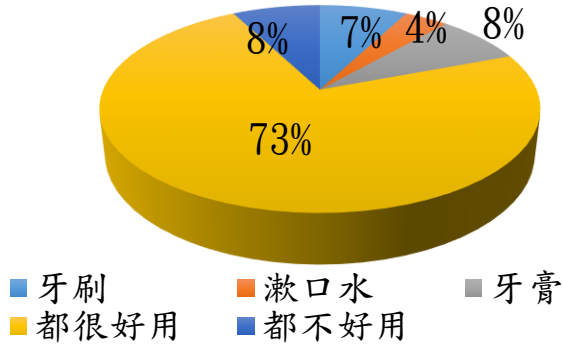
4-3-2 受訪者蛀牙情形分析表



▲圖 4-3-2 受訪者蛀牙情形分析圓餅圖

由圖 4-3-2 可知，填答問卷者中的蛀牙情形，有 1-2 顆蛀牙的人有 33%(9 人)，為最多；沒有蛀牙的人 8 人(31%)，有 3-5 顆蛀牙的人有 4%(4 人)。所以有 1-2 顆蛀牙的人為最多。

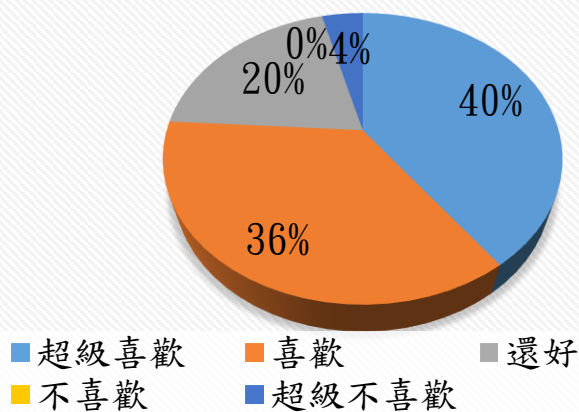
4-3-3 喜歡的刷牙用具分析



▲圖 4-3-3 喜歡的刷牙用具分析

由圖 4-3-3 可知，填答問卷者中覺得刷牙用具都很好用的人有 73%(19 人)為最多，覺得都不好用的人有 8%(2 人)為最少。

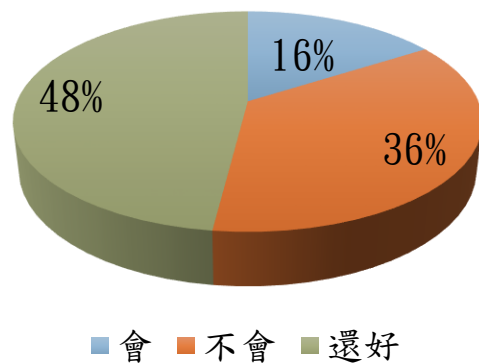
4-3-4 桌遊喜好分析



▲圖 4-3-4 桌遊喜好分析圓餅

由圖 4-3-4 可知，試玩桌遊後，超級喜歡我們的桌遊的人有 40%(10 人)，為最多；喜歡我們桌遊的人有 36%(9 人)，由此可知，有 76%的人都喜歡我們的桌遊。

4-3-5 桌遊應答時間分析



▲圖 4-3-5 桌遊應答時間分析圓餅圖

由圖 4-3-5 可知填答問卷者中，覺得遊戲中設定 5 秒鐘太快的人有 16%(4 人)為最少，覺得時間足夠的人有 36%為最多。

伍、研究結果與討論

一、潔牙必備的用具以及相關牙醫資訊

關於潔牙必備的用具，根據文獻我們探討了生活中常見的潔牙器具，也了解很多能更有效清潔牙齒的器具及潔牙方法，比如漱口水和牙線棒，潔牙方法則有貝氏刷牙法；更發現牙科不只是日常常見的一般牙科，還有很多牙科類別，比如兒童牙科和口腔外科……等，因此更深入探索牙科各種療程，研究後發現補牙費用如果是用銀粉和樹脂是屬於健保給付的範圍，不需再額外支付費用，但如果是陶瓷嵌體、3D 齒雕就屬於自費的範圍，單顆價位會落在 18,000~35,000 元，拔牙費用如果是拔智齒、多生齒、埋伏齒牙齒健保都有給付，除了為了矯正而拔牙的健保就無法給付。

由表 4-1-5 發現在 100 人中有 58% 的小學生選擇了一天刷 1-2 次，所以可以知道大多數的小學生依舊認為一天只需要刷 1-2 次牙就足夠了，所以我們建議用餐後能使用牙線、牙線棒或漱口水，會使牙齒更加健康；由表 4-1-6 發現有 64% 的都認同刷牙對身體健康是非常重要的；由表 4-1-7 發現有 46% 的小學生選擇了好來牙膏（原黑人牙膏，2022 年 3 月正式更名為「DARLIE 好來」），代表對小學生來說好來牙膏是最多人選擇的品牌。

二、小學生對潔牙的觀念探討

為了更加了解小學生對潔牙的觀念以及觀念是否正確，因此進行了潔牙問卷入班調查與「快快潔牙卡牌戰」桌遊入班推廣。

由表 4-1-2 發現有 39%(39 人)沒蛀牙，但選擇蛀牙的人數和沒蛀牙的人數是一樣的，這代表小學生至少還是有一半的人有蛀牙，所以相信這次的入班活動對於蛀牙的小學生依舊有一定的幫助；由表 4-1-3 發現有 32%(32 人)選擇 1-3 個月看一次牙醫，但其實建議 6 個月檢查一次牙齒；而如果是洗牙的部分的話建議每半年至一年洗一次；表 1-1-4 發現有 38%(38 人)認為看牙醫時心情是普通的，所以可以理解為小學生們將看牙醫這件事，當作是日常生活中的一部分了。

三、學習設計「快快潔牙卡牌戰」桌遊

為了讓小學生們能更加瞭解潔牙對健康的重要性，但使用入班說明的方式，不僅會讓小學生感到無趣，也不會有什麼印象，所以決定以桌遊的方式來讓小學生們願意參與，也為了讓小學生們印象深刻所以將桌遊「快快潔牙卡牌戰」做成有時間限制，並且「快快潔牙卡牌戰」還同時考驗玩家的聽力、反應力，而桌遊玩法則是由我們拍攝成「快快潔牙卡牌戰」遊戲說明影片。

而在我們的問卷中，可以經由圖 4-1-3 發現有 40%的小學生超級喜歡「快快潔牙卡牌戰」桌遊；圖 4-1-4 則有 73%的小學生認為潔牙工具中的牙刷、漱口水和牙膏都很好用。

四、了解透過桌遊教學後小學生對潔牙觀念的改變

我們想藉由「快快潔牙卡牌戰」讓小學生了解刷牙的重要性，所以我們設計了「快快潔牙卡牌戰」桌遊、製作了桌遊教學影片以及入班推廣我們的桌遊，入班結束後，詢問了各個同學及老師的建議，總共有 76% 覺得我們的桌遊「快快潔牙卡牌戰」很好玩（超級喜歡 40%、喜歡 36%），也有人表示玩過「快快潔牙卡牌戰」後，學到了很多關於刷牙的知識。

▼表 5-4-1 督導式潔牙方式教學一覽表

		
<p>認識督導式潔牙</p>	<p>貝式刷牙法介紹</p>	<p>搭配牙線進行潔牙</p>

我們再次進入教室進行「督導式潔牙」的宣導教學活動，如表 5-4-1，將正確的潔牙方式與器具介紹給同學，希望每一個同學都能「牙齒健康有未來」。

陸、評鑑與檢討

一、尋找主題

「牙齒」是人類身體上最重要的器官之一。牙齒是消化系統的一部份，用以咀嚼食物、幫助發音、保持儀容美觀。如果牙齒不健康，會帶來疾病，牙齒的疾病可區分為齲齒、牙結石、齒齦炎、牙周病與咬合不正等 5 種，而牙齒疾病所帶來對人體健康的影響，根據國際的臨床研究，還可能牽涉到糖尿病、心臟病、肺炎，甚至是癌症等 4 種疾病。既然牙齒是身體不可或缺的一部份，因此，我們在尋找主題時，將牙齒列入探討。並以各種生活情境方式導入桌遊，讓大家不再討厭刷牙。

二、製作桌遊心得

在製作「快快潔牙卡牌戰桌遊」時，遇到了很多問題，例如：在修剪卡牌時，有時候會割到同學的手……等，但也有許多收穫，比如學會了使用護貝機與裁刀，當最後看見「快快潔牙卡牌戰桌遊」完成時，內心十分激動，因為這是我們親手製作的桌遊。

三、入班發放問卷心得

我們在處理入班發放問卷部分時，因為要發放問卷的其中一班配合度較低，所以在請這班填寫問卷時，我們有點傷腦筋，但我們還是努力的加大聲音，請同學們安靜，也是因為這樣讓我們對這班特別印象深刻，我們也經由這次的活動慢慢了解到原來入班發放問卷這件事情是需要小組團結、分配好時間和分工，才能完成，也期待未來我們能更進步！

四、未來展望

不健康的牙齒，會造成許多困擾及不便，嚴重的話，甚至會帶來疾病。天天潔牙不但會對身體好，也讓我們自己的口腔清新；如果不刷牙會讓別人不敢靠近你，當牙齒產生疾病，到時也會損失金錢。我們希望透過此次的研究，讓大家能對潔牙有更深的印象，進而了解潔牙刷牙的重要性，使每個人的都有一口健康美麗的牙齒。

柒、參考文獻

- 一、 常春月刊(367期)。15個潔牙方法，常保口腔清潔。
<https://reurl.cc/RypWYG>
- 二、 當代牙新牙醫診所(nd)。牙周病患怎麼正確刷牙、潔牙？牙線這樣用馬上就NG。<https://reurl.cc/m021aM>
- 三、 BONE 蹦克(2021年09月10日)。什麼是SGS、RoHS、REACH？認識3個安全檢驗常見標誌。<https://reurl.cc/0jgVdX>
- 四、 百達遊(2021年07月16日)。什麼是MIT微笑標章認證產品？<https://reurl.cc/WvgD19>
- 五、 長庚醫療財團法人(nd)。一般兒童牙科。<https://reurl.cc/ga3ZKN>
- 六、 馬偕紀念醫院(nd)。口腔顎面外科。<https://reurl.cc/172vq9>

- 七、 祐民牙醫(2022年04月08日)。補牙是什麼？補牙掉了怎麼辦？一篇搞懂補牙過程、材質與常見問題。<https://reurl.cc/0jgVZy>
- 八、 關鍵評論(2022年09月30日)。洗牙、抽神經、補蛀牙……哪些是牙科健保項目，哪些是自費療程？<https://reurl.cc/ElyGxm>
- 九、 ZENYUM(2023年03月22日)。洗牙費用多少？定期洗牙的重要性。<https://reurl.cc/6QMNmM>
- 十、 今周刊(2016年08月16日)。建立正確潔牙觀念 讓孩子從「齒」健康。<https://reurl.cc/Wv13D0>
- 十一、 台大醫院牙科部林意萍(2021年10月19日)。牙科篇- 電動一刷比一般牙刷好嗎？<https://reurl.cc/QZz95Z>
- 十二、 健康盟(2021年7月2日)。正確刷牙：詳解貝氏刷牙法，口訣321！<https://reurl.cc/A0ok3K>

附件一、學生對潔牙刷牙的看法

親愛的同學您好

我們是四年級學生，應課程中進行『潔牙刷牙』的專題研究，此研究是為了知道四年級學生是怎麼刷牙的，也為了知道四年級學生們正確的刷牙方式，如果這個研究完成，我們相信能夠改善牙齒的健康問題，所以需要您協助填答本問卷。本研究的結果只用於學術發表，不用於商業用途，對於你的資料絕對保密也不做個人分析，請安心地根據你真實感受填答，請依照個人的想法進行填答，如果你有任何疑問，可隨時向發問卷的同學反映。謝謝你！

敬祝

平安健康

四年級資優班學童 敬上 2023.03.16

【第一部分】基本資料

1. 性別： 男性 女性
2. 蛀牙顆數：
 沒有蛀牙 有 1-2 顆蛀牙
 有 3-5 顆蛀牙 6-7 有顆蛀牙
 有 8-9 顆蛀牙 有 10 顆蛀牙以上
3. 多久看一次牙醫？
 一個月看一次 1-3 個月看一次
 4-6 個月看一次 7-9 個月看一次
 9-12 個月看一次 超過一年沒看過牙醫
4. 看牙醫害怕指數：
 非常害怕 害怕
 普通 不害怕
 非常不害怕 有時候害怕有時候不害怕

【第二部分】

1. 一天刷牙次數？

- 完全不刷牙 1 次以下
1-2 次 3-4 次
5 次以上 其他：_____

2. 認為刷牙對身體重要性為何？

- 非常重要 重要
不重要 還好
非常不重要

3. 刷牙時感受為何？

- 非常開心 開心
沒什麼感覺 不開心
非常不開心

4. 有用過的牙膏品牌？【複選題】

- 白人牙膏 台鹽牙膏
黑人牙膏 Ora2 亮白牙膏
Crest 專業鑽白牙膏 Parodontax 牙周適
高露潔牙膏 日本獅王 Lion 固齒佳酵素淨護牙膏
其他：_____

5. 最喜歡的牙膏品牌？

- 白人牙膏 台鹽牙膏
黑人牙膏 Ora2 亮白牙膏
Crest 專業鑽白牙膏 Parodontax 牙周適
高露潔牙膏 日本獅王 Lion 固齒佳酵素淨護牙膏
其他：_____

6 不刷牙健康有甚麼影響？【複選題】

- 蛀牙 口臭
牙周病 牙齦疼痛
其他

7 家長願意花費的牙齒費用為何？

100 元以下

101-500 元

501-1000 元

1001-1500 元

其他：_____

8. 牙齒疼痛所造成的困擾程度為何？

非常困擾

困擾

普通

不困擾

非常不困擾

9. 滿口蛀牙的人給人觀感為何？

很噁心

噁心

普通

不噁心

非常不噁心

10. 誰要求刷牙行為？

自己

父母

兄弟姊妹

叔叔、嬸嬸、伯伯、伯母

爺爺、奶奶、外公、外婆

11. 未來會產生另外支出嗎？費用為何？

會，費用很高

會，費用還好

不會，費用不會很高

不會，我不在意錢

其他：_____

附件二、快快潔牙卡牌戰問卷

親愛的同學，您好：

我們是四年級的資優班學生，因課程進行[潔牙刷牙]的專題研究，所以需要您協助。本研究只用於學術發表，不用於商業用途，不會對您資料作分析，請安心的根據真實感受填答，此問卷為研究我們所設計的潔牙刷牙桌遊，如果有任何疑問，可以詢問發問卷的同學。謝謝您的合作！

敬祝

平安健康

資優班四年級學生敬上

【第一部分】基本資料

1. 性別：男 女

2. 蛀牙顆數：(現在)

- 沒有蛀牙 有 1-2 顆蛀牙 有 3-5 顆蛀牙
6-7 有顆蛀牙 有 8-9 顆蛀牙 有 10 顆蛀牙以上
不知道

3. 多久看一次牙醫？

- 一個月看一次 1-3 個月看一次
4-6 個月看一次 7-9 個月看一次
7-9 個月看一次 9-12 個月看一次
超過一年沒看過 不知道

4. 看牙醫害怕指數：

- 非常害怕 害怕 普通
不害怕 非常不害怕 有時候害怕有時候不害怕

【第二部分】

1. 你喜歡這個遊戲嗎？

- 超級喜歡 喜歡 還好 不喜歡
超級不喜歡

2. 在玩這個遊戲時，有得到甚麼收穫嗎？

有，我學到了如何刷牙 有，我學到了刷牙的重要性

沒有 其他：

3. 你覺得我們的遊戲有甚麼需要改進的地方嗎？

有，我覺得玩起來不夠刺激，而且做得不夠漂亮。

沒有，各項方面都很好

4. 你覺得哪一種刷牙器具最好用呢？

牙刷 漱口水 牙膏 都很好用

都不好

5. 你覺得遊戲中設定的五秒鐘會太快嗎？

會 不會 還好