

### 健促衛教活動設計(114-1 學年度)

組員(學號)：何庭毅(411492383)、廖真儀 411491183、王苡婕(410500286)、劉沛茹(411491523)

主題： 口腔保健 (~ 笑「齒」常開 健康常在)

#### 主題創意說明

「笑『齒』常開，健康常在」以口腔健康為核心理念，強調牙齒保健與全身健康之間的密切關聯，透過生動有趣的標語，將「牙齒」與「笑容」巧妙結合，讓老人能一眼就能理解口腔健康的重要性。活動設計以寓教於樂為方向，藉由互動式宣導、口腔護理示範、健康檢測及趣味遊戲，引導老人養成正確刷牙以及定期檢查的習慣。

■ 新莊文健站/新北市新莊區中正路新生巷 66 號左側 1 樓 原民據點

□ 樹林文化健康站 (樹林區中山路 3 段 40 號 3 樓~近山佳火車站)

時間：星期三 10:15 前到場準備 10:30~11:40

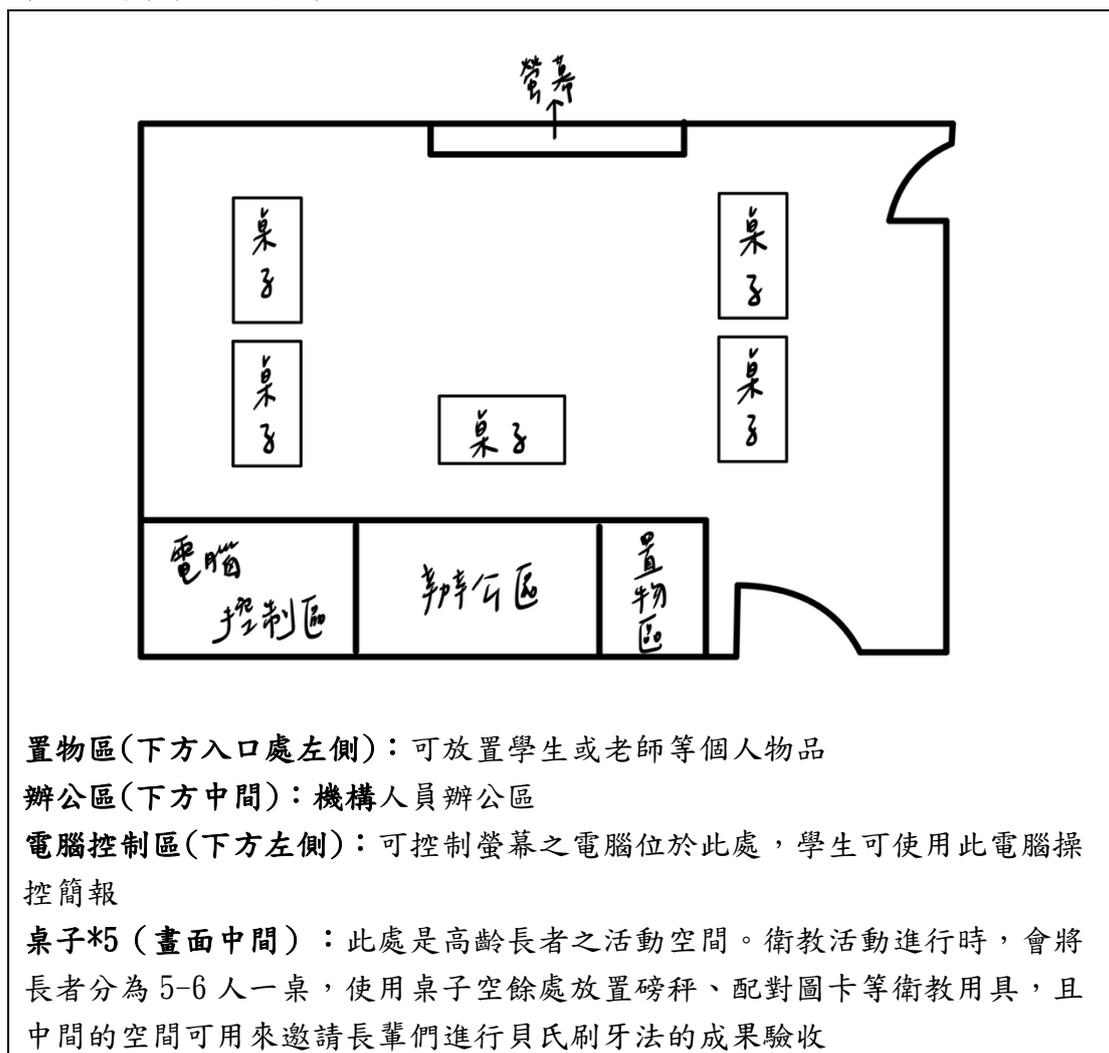
#### 工作分工

組員	衛教前	衛教時	衛教後
何庭毅	簡報製作、衛教單張製作	簡報切換、錄影、拍照	心得、影片製作
王苡婕	簡報製作、配對圖卡製作	錄影、拍照	影片照片整理、成果簡報製作
廖真儀	資料查找	貝氏刷牙法示範、簡報講解	成果報告
劉沛茹	統整資料	貝氏刷牙法示範、簡報講解	成果報告

#### 對象描述

此次的衛教對象為 19 位年紀約為 65 歲的長者

## 場地安排(圖示及說明)



教學目標(主詞是接受衛教的對象即個案能…，例-個案能說出正常的血糖值)

單元目標	行為目標
<p>一、 認知方面</p> <p>1. 知道老年人常見口腔問題</p> <p>2. 認識牙周病</p> <p>二、 技能方面</p> <p>3. 利用貝氏刷牙法保持口腔清潔</p> <p>4. 利用健口操預防口腔機能衰退</p> <p>三、 情意方面</p> <p>5. 接受口腔衛生保健的正確觀念</p>	<p>1-1 能說出三種老年人常見口腔問題</p> <p>1-2 能說出一種口腔問題對日常生活與健康的影響</p> <p>1-3 能記得口腔定期檢查的頻率</p> <p>2-1 能說出預防牙周病的一種方式</p> <p>2-2 能說出一種造成牙周病的原因</p> <p>3-1 能操作貝氏刷牙法清潔牙齒</p> <p>3-2 能正確選擇合適的潔牙工具</p> <p>4-1 能正確做出健口操</p> <p>4-2 能了解健口操對口腔的益處</p> <p>5-1 願意餐後清潔口腔</p> <p>5-2 養成定期口腔檢查的習慣</p>

目標 行為目標 目標編號	細部教學活動(負責者)	教學 資源/教材 如紙盤 20、 PPT 第 2 頁	60~70 分鐘 時間分段 2-10 分鐘切割為 宜	評量 方式	備 註
1-1	以簡報介紹老年人常見的口腔衛生問題(廖真儀)	PPT-2	5 分鐘	問答法	
1-2	以圖卡說明口腔衛生問題對生活的不便之處(廖真儀)	圖卡、海報 PPT-3	5-8 分鐘	圖卡 配對	
1-3	以簡報說明口腔定期檢查的頻率(廖真儀)	PPT-4	2 分鐘	問答法	
2-1	以簡報介紹牙周病發生的原因(廖真儀)	PPT-5	5 分鐘	問答法	
2-2	以簡報說明預防牙周病發生的方法(廖真儀)	PPT-6	5 分鐘	問答法	
3-1	以示範法教導貝氏刷牙法 請高齡者上台操作貝氏刷牙法(廖真儀、劉沛茹)	牙齒模型 PPT-7、8	8 分鐘 5-8 分鐘	示範法	
3-2	以簡報介紹合適的刷牙工具(劉沛茹)	PPT-9	3 分鐘	問答法	
3-3	以磅秤量測刷牙時的力道(全組)	磅秤、牙刷	3-5 分鐘	遊戲法	
4-1	以影片法帶高齡者操作健口操(全組)	影片播放 PPT-10	5-8 分鐘	影片法	
4-2	以簡報說明健口操對口腔的益處(劉沛茹)	PPT	3-5 分鐘	問答法	
5-1	以簡報介紹口腔衛生保健的健康觀念(劉沛茹)	PPT	3 分鐘	問答法	
5-2					

## 評量活動與結果

評量活動(對應目標)	結果
1-1 能說出三種老年人常見口腔問題	現場長者回覆老年人常見的口腔衛生問題包括：牙齦萎縮、牙周病、缺牙等
1-2 能說出一種口腔問題對日常生活與健康的影響	長者們在配對圖卡的答對率約為7成 (部分配對錯誤)
1-3 能記得口腔定期檢查的頻率	在簡報講解說明後，長者們皆可回應口腔定期檢查的頻率為半年一次
2-1 能說出預防牙周病的一種方式	在簡報講解說明後，長者們可回應預防牙周病的一種方式  (日常清潔、定期檢查)
2-2 能說出一種造成牙周病的原因	在簡報講解說明後，長者們可回應正確的造成牙周病的原因  (抽菸、嚼食檳榔)
3-1 能操作貝氏刷牙法清潔牙齒	7成以上的長者能正確在牙齒模型上操作貝氏刷牙法。
3-2 能正確選擇合適的潔牙工具	在簡報講解說明後，長者們可回應正確的潔牙工具為何  (牙刷：包含 2-3 顆牙的範圍)
4-1 能正確做出健口操	所有長者都能跟著影片操作健口操
4-2 能了解健口操對口腔的益處	在簡報講說明後，長者們皆可了解健口操對口腔的益處：增加唾液、改善吞嚥

綜合評估：本次於裕民活動中心進行貝氏刷牙法與健口操衛教活動，長者參與意願高，現場互動良好。透過圖卡講解與示範教學，使長者能理解刷牙角度與刷牙力道，並在實際操作中，多數長者能正確模仿刷牙動作與口腔運動。健口操的帶動過程中，長者反應熱烈，普遍覺得動作簡單易學，有助於口腔放鬆與活動。活動結束後，長者能口頭回饋刷牙步驟重點，表示學習收穫良好。

活動成果照片及說明(至少 6 張)

1. 用簡報說明老年人常見的口腔衛生問題。



2. 圖卡配對活動：說明口腔衛生問題對生活的不便之處後請長者們以圖卡配對。



3. 示範貝氏刷牙法，讓長者們了解正確的潔牙方式。



4. 長者們分組以牙齒模型練習貝氏刷牙法。



5. 以磅秤及牙刷測試刷牙力道(應為 150g 左右)。



6. 長者們看著影片操作健口操。



成果影片連結：<https://youtu.be/Nv5HuXehvMU?si=NJu3mluUmlVhYcim>

分鏡大綱說明列表

幕別	內容	時間長度	累積時間
1	牙齒健康調查	00:48	00:48
2	口腔配對活動	00:46	01:34
3	貝式刷牙法示範	00:38	02:12
4	貝式刷牙法	00:53	03:05
5	刷牙力道測試	00:17	03:22
6	健口操	01:11	04:33
7	結尾	00:23	04:56

## 活動心得

何庭毅(411492383)：這次和老人進行口腔衛教，讓我真的感受到長輩們其實很需要正確的刷牙與口腔保健知識，一開始他們對牙齒保健的重要性有點不在乎，但在用比較生活化的方式說明，並實際示範貝氏刷牙法後，大家慢慢願意跟著一起做，而且有一位老人還比我們厲害，直接示範給大家看。透過牙齒模型和刷牙力道測試，他們更能了解刷牙的角度和力道，過程中也一直主動發問，像是牙齦出血或假牙要怎麼清潔，現場氣氛非常熱鬧，還有自己創造了刷牙歌。看他們上完課後知道牙齒保健的重要性，讓我很有成就感。最後帶著大家一起做健口操，長輩們也都能跟著影片完成，這次衛教讓我體會到，用耐心與貼近生活的方式溝通，真的能幫助長者把口腔保健變成日常習慣，是一次很有收穫的經驗。

廖真儀 411491183：非常喜歡這次的衛教活動，是個很棒的體驗，活動一開始，長者們對口腔保健的重要性抱持好奇但略顯陌生，因此我以生活化的語言搭配實際示範，逐步說明刷牙角度、力道及清潔順序，並帶領大家一起操作健口操，活絡口腔肌群、促進唾液分泌。過程中發現長者們學習意願高，會主動提問牙齦出血、假牙清潔等問題，現場互動熱絡。透過這次衛教，我體會到文化背景與溝通方式對健康教育成效的重要性，也學習到以耐心與尊重建立信任，才能真正將正確的口腔保健觀念落實於日常生活中。

王苡婕(410500286)：非常喜歡這次的衛教活動，是個很棒的體驗，活動一開始，長者們對口腔保健的重要性抱持好奇但略顯陌生，因此我以生活化的語言搭配實際示範，逐步說明刷牙角度、力道及清潔順序，並帶領大家一起操作健口操，活絡口腔肌群、促進唾液分泌。過程中發現長者們學習意願高，會主動提問牙齦出血、假牙清潔等問題，現場互動熱絡。透過這次衛教，我體會到文化背景與溝通方式對健康教育成效的重要性，也學習到以耐心與尊重建立信任，才能真正將正確的口腔保健觀念落實於日常生活中。

劉沛茹(411491523)：本次口腔衛教活動讓我深刻體會到，高齡長者對於正確口腔護理知識的需求遠超預期。活動中，我們透過貝氏刷牙法教學與健口操帶動，引導平均 65 歲的長者參與。最令我感動的是長輩們活潑且積極提問的態度，尤其在牙齒模型實作與刷牙力道測試時，展現出極高的好奇心與學習熱忱。雖然過程中面臨長者手部功能限制，需要更多時間挑戰，但看到大多數長輩能正確操作刷牙法，且全數能跟隨影片完成健口操，心中充滿成就感。這次經驗讓我們學會如何簡化教學語言，並體認到耐心溝通的重要性。衛教單張更能有效地幫助長輩將正確習慣融入日常生活，真正達到預防牙周病與維護口腔機能的目標。

參考資料 (請依 APA 格式)

- 推動學生與年長者的口腔保健及運動，增進機能延緩失能。透過社交互動和真實參與，使年長者對口腔保健的認識和理解有所增長。(楊靜昀等人，2024)
- 「健口操」可以放鬆頭頸部肌肉、加強兩頰及喉部的口腔機能核心肌群訓練以提升長者咀嚼與吞嚥功能並延緩因口腔肌少症所衍伸的健康風險。(健康世界編輯部，2025)
- 一項針對電動牙刷的研究則顯示，當刷牙時間超過兩分鐘且力道達到 150 公克時，增加力道並不會帶來更多清潔好處。(Canadian Dental Hygienists Association [CDHA], 2019)

健康世界編輯部. (2025). 缺牙、口腔肌少、口腔衰弱：醫推「健口操」助吞嚥安全. *健康世界*(581), 56 - 57.

楊靜昀, 蕭玉霜, & 陳聰堅. (2024). 青銀共學護牙123—以健康促進學校結合社區之服務學習探究 [Promoting Dental Health Together with Intergenerational Co-learning: Exploring Service Learning That Combines Health Promotion in Schools and Community]. *學校衛生護理期刊*(30), 58 - 72.

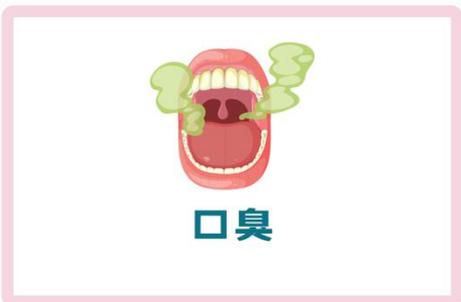
Canadian Dental Hygienists Association. (2019). *CDHA position paper on tooth brushing*. Canadian Dental Hygienists Association. [https://www.cdha.ca/pdfs/Profession/Policy/Position\\_Papers/ToothBrushingPositionPaper.pdf](https://www.cdha.ca/pdfs/Profession/Policy/Position_Papers/ToothBrushingPositionPaper.pdf)

附件

如衛教單張、節目單、活動使用之簡報檔案、劇本、使用表單 等  
配對圖卡：

<https://www.canva.com/design/DAG3GGE2qmc/SbuLUQ92cQpL7PVrULbaFg/edit>







### 04 口腔定期檢查的頻率

一般民眾 → **每半年檢查一次**

高風險族群 → **每三個月檢查一次**

### 05 牙周病發生的原因

牙齦流血 牙齦萎縮 口臭 牙縫變大 牙齒動搖

<https://www.dr-cochang.tw/health-education>

### 06 牙周病發生的原因

不良口腔衛生 嗜食積滯 壓力 血糖控制不良 吸菸 生活作息不正常

<https://health.gov.taipei.gov.tw/61133P349663467>

### 07 預防牙周病三部曲

- 落實潔牙**  

 三層刷牙法  
 改良式貝氏刷牙法、牙線與牙刷相輔相成  
 每日刷牙兩次
- 定期洗牙**  

 牙醫輔助  
 3-6個月以上 每半年1次  
 5-6歲以上者、孕婦、每3個月1次  
 定期洗牙
- 良好習慣**  

 避免不良生活習慣  
 減少造成牙周病的危險因子  
 每日刷牙兩次

### 08 貝氏刷牙法

咬合側 舌側 頰側 45度 刷牙10下!

### 09 刷牙力道

來測試看看平常刷牙的力道吧!

150g

### 10 潔牙工具的選擇

<b>牙刷</b>  不要太大，包含 2-3 顆牙的範圍	<b>牙膏</b>  選擇含氟離子 > 1000 ppm
<b>牙線</b>  含嘴或不含嘴的牙線都可以	<b>牙間刷</b>  大小選擇，以一點點緊緊為佳

### 11 健口操對口腔的益處

增加唾液分泌	改善吞嚥能力
減少口中食物殘渣	改善表情、發音

### 12 !!一起來做健口操!!

- 臉頰鼓起
- 一 X U
- 啪踏喀啦
- 吞口水
- 唾液腺按摩

### 13 口腔衛生保健的健康觀念

- 日常清潔
- 定期檢查
- 健康生活習慣