□□-□□
議題-學校

100 年度健康促進學校

健康議題介入研究問卷

親愛的同學，您好：

這是一份由行政院衛生署國民健康局委託辦理的健康促進問卷調查。這不是考試，所以沒有標準答案，而且問卷只會用在研究上，絕不會移作他用，也不會影響你的學校成績，你只要照自己的狀況誠實回答就好，不用擔心。如果有不懂的，就舉手發問，如果有寫錯字，也記得要擦乾淨，十分感謝同學的協助!

敬祝

學業進步　順心如意

健康促進學校認證暨國際接軌計畫團隊

※ 作答：請在選項圈圈⓪ ① ② 上直接塗黑●。

1. 生日：年(十位) ⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
(個位) ⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

月 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

2. 性別： ⓪ 男 ① 女

3. 年級： ③ 三年級 ④ 四年級 ⑤ 五年級 ⑥ 六年級

4. 班級：_____

5. 座號：(十位) ⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
(個位) ⓪ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

※ 作答方式：請在選項圈圈⓪ ① ② ③ ④ 上直接塗黑●。

一、 口腔保健行為

1. 學校多久會安排固定牙齒檢查？

⓪ 沒有安排　　① 每學期 1 次

② 每學年 1 次　　③ 剛入學的時候

2. 除了用牙刷之外， 你會不會用其他工具(如： 牙線、 漱口水、牙籤等)幫忙清潔牙齒？

⓪ 不會　　① 會

3. 你的家人會多久帶你去看牙齒一次(不包含牙齒痛)？

⓪ 從來沒去看過

① 會， 1 個月至少 1 次

② 會， 3-6 個月(約 1 學期 1 次)

③ 會， 7-12 個月(約 1 學年 1 次)

4. 你一天會刷牙幾次？

① 想到才刷　　② 一次　　③ 二次　　④ 三次

⑤ 四次或以上

5. 你都在什麼時候刷牙？ 【 可以多選 】

① 起床後　　② 睡覺前　　③ 早餐後　　④ 午餐後

⑤ 晚餐後　　⑥ 吃完點心後　　⑦ 其他_____

6. 你刷牙時， 大概通常會刷多久？

① 很快， 約 1 分鐘內　　② 1-3 分鐘

③ 很久， 大概 3 分鐘以上　　④ 不知道

7. 在學校裡面吃完東西後， 你會不會清潔你的牙齒(如： 漱口、刷牙、 使用牙線牙籤等)？

⓪ 不會

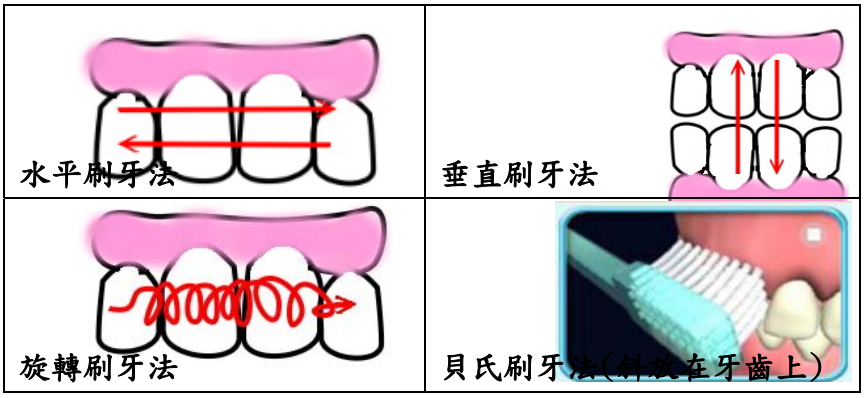
① 會

8. 你自己平常刷牙時，最主要使用的方式是？

① 水平刷　② 垂直刷　③ 旋轉刷　④ 水平＋垂直刷

⑤ 垂直＋旋轉刷　⑥ 水平＋旋轉刷　⑦ 水平＋垂直＋畫圈

⑧ 水平＋垂直＋刷毛靠牙齦 45 度角來回刷(貝氏刷牙法)



9. 你自己一支牙刷平均使用多久？

① 1 個月不到　② 1~3 個月　③ 4~6 個月　④ 6 個月以上

10. 你最近一次去牙科診所距離現在是什麼時候？

⓪ 從來沒去過　【 請跳答 11 題 】

① 1-3 個月內
② 4-6 個月內
③ 6 個月以上

7-1 前往牙科診所是為了？【 可以複選 】

① 定期做檢查　② 蛀牙
③ 拔牙齒　④ 牙肉流血腫脹
⑤ 裝牙套　⑥ 塗氟
⑦ 抽神經

11. 請問你每週喝含糖飲料幾次？

① 每天都喝　② 每週 4~6 次　③ 每週 2~3 次
④ 每週 1 次　⑤ 很少或是不喝

12. 請問你每週吃甜食幾次？

① 每天都要吃
② 每週 4~6 次
③ 每週 2~3 次
④ 每週 1 次
⑤ 很少或不吃

11-1 你吃完甜食後會去刷牙嗎？

① 每次都會　② 偶爾
③ 很少或不會

二、 口腔保健認知

接下來，是對於牙齒保健知識的了解，請問你覺得正不正確？

項目	對	錯	不知道
1. 我們的一生當中總共會有兩套牙齒.....	③	②	①
2. **大門牙**的形狀是長方形□，用來切斷食物.....	③	②	①
3. **犬齒(虎牙)**的形狀是倒三角形▽，用來撕裂食物	③	②	①
4. 我的牙齒只會換一次，新的牙齒叫做**恆牙**.....	③	②	①
5. 我的恆牙掉了會長新的，因此不用保護它.....	③	②	①
6. 我的牙齒如果撞掉了，可以先泡在冰牛奶中，再快去找牙醫師幫忙.....	③	②	①
7. 我選擇牙刷的時候比較重視卡通圖案.....	③	②	①
8. 牙菌斑就是牙齒表面的細菌.....	③	②	①
9. 蛀牙(齲齒)的產生是因為牙齒+食物+細菌+時間四個因素.....	③	②	①
10. 氟化物可以預防蛀牙(齲齒).....	③	②	①
11. 糖果餅乾比蔬菜水果更可以保護牙齒.....	③	②	①
12. 沒有吃東西就可以不必刷牙.....	③	②	①
13. 每次刷牙 5 秒鐘就好，不用太久.....	③	②	①
14. 牙齒會痛才去看牙，不用定期檢查.....	③	②	①

三、 口腔保健態度

接下來要問你對口腔保健的看法，你只要依照自己的感覺回答就好了。

項目	非常同意	同意	中立意見	不同意	非常不同意
1. 我會**要求自己**每天刷牙.....	⑤	④	③	②	①
2. 我會要求自己一天**最少**要刷兩次牙....	⑤	④	③	②	①
3. 我的朋友覺得一天最少刷牙兩次是很重要的.....	⑤	④	③	②	①
4. 我的家人覺得一天最少刷牙兩次是很重要的.....	⑤	④	③	②	①
5. 我不知道如何正確適當的刷牙.....	⑤	④	③	②	①
6. 如果我**一天最少刷牙兩次**，就可以預防蛀牙的發生.....	⑤	④	③	②	①
7. 假如我使用**含氟牙膏**，就可以預防蛀牙的發生.....	⑤	④	③	②	①
8. 我覺得**每天刷牙一次**，就可以預防蛀牙的發生.....	⑤	④	③	②	①
9. 我**沒有時間**一天最少刷牙兩次.....	⑤	④	③	②	①
10. 刷牙是我每天清潔的一部分(就跟洗手和洗臉一樣).....	⑤	④	③	②	①

後面還有題目喔！ 請翻面繼續作答

四、 口腔保健自我效能

請問你有沒有信心能完成下面的事情呢？

項目	完全沒信心	不太有信心	有一半信心	有很大信心	絕對有信心
1. 三餐吃完飯後， 馬上刷牙是一件很簡單的事	①	②	③	④	⑤
2. 吃完糖果或是餅乾甜食之後， 馬上刷牙是一件很困難的事	①	②	③	④	⑤
3. 我能夠主動告訴爸爸媽媽， 我的牙刷需要更換	①	②	③	④	⑤
4. 我能夠正確的刷牙，把牙齒刷乾淨	①	②	③	④	⑤
5. 三餐吃完飯後， 馬上刷牙是一件很簡單的事	①	②	③	④	⑤

五、 飲食的看法

接下來， 有些關於吸菸可能導致結果的說法， 請問你覺得正不正確？

項目	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1. 我應該控制自己在兩餐之間吃甜食和喝飲料	①	②	③	④
2. 控制自己兩餐之間吃甜食和喝飲料是很重要的	①	②	③	④
3. 想喝飲料的時候，我自己能用白開水代替飲料	①	②	③	④
4. 想吃甜的食物時，我自己能用水果代替甜食(糖果、餅乾)	①	②	③	④