

# 幼兒園 3-6 歲幼兒口腔衛生照護之探討

藍文謙<sup>1</sup> 施宜煌<sup>\*2</sup> 林建宏<sup>3</sup>

<sup>1</sup>經國管理暨健康學院口腔衛生照護系助理教授

<sup>\*2</sup>經國管理暨健康學院幼兒保育系副教授

<sup>3</sup>基隆市成美牙醫診所主治醫師

## 摘要

口腔乃是幼兒人體重要器官之一，需要幼兒園教保服務人員的悉心照護。執此認知，本論文藉由文獻分析之方法探討幼兒園 3-6 歲幼兒之口腔衛生照護。首先，本文闡述 3-6 歲幼兒口腔衛生照護之重要性；其次，探析如何指導與協助 3-6 歲幼兒清潔口腔，讓他們擁有健康的口腔，並能夠提升幼兒的生活品質。希冀上述探討，可以提升幼兒園教保服務人員對於 3-6 歲幼兒口腔衛生照護的認知。

**關鍵字：**口腔、口腔衛生照護、幼兒、幼兒園



---

\* 通訊作者

# A Study of Oral Hygiene Care for Young Children Aged 3-6 in Taiwanese Pre-schools

Wen-Chien Lan<sup>1</sup> Yi-Huang Shih<sup>\*2</sup> Chien-Hung Lin<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Assistant Professor, Department of Oral Hygiene Care, Ching Kuo Institute of Management and Health

<sup>\*2</sup> Associate Professor, Department of Early Child Educare, Ching Kuo Institute of Management and Health

<sup>3</sup> Dentist of Charming Dental Clinic, Keelung City

## ABSTRACT

The oral cavity is an important element of a young child's body, and preschool teachers must be aware of its care. This paper studies oral hygiene care for young children aged 3-6 years in pre-schools in Taiwan. An analysis of the related literature shows the importance of oral hygiene care for young children aged 3-6 years in Taiwan. Showing young children aged 3-6 years how to clean their mouth improves oral health and improves the quality of life. It is hoped that this discussion can increase awareness of pre-school teachers of the need for oral hygiene care.

**Keywords: oral cavity, oral hygiene care, young children, preschool**

---

\* Corresponding Author

## 壹、前言

盱衡臺灣當前幼兒教育的發展來說，為了回應社會之迅速、快速的變遷與世界各國的發展趨勢，民國 100 年我國立法院通過「幼兒教育及照顧法」，以保障 2 至 6 歲之幼兒接受適當教育及照顧之權利，確立了幼兒教育及照顧方針，進而促進幼兒身心健全發展為目標（教育部，2017）。易言之，臺灣「幼兒教育及照顧法」呈顯了一項當前重要的幼兒教育理念—那即是幼兒園教保服務人員需要關懷幼兒稚弱的身體與心靈的發展。

其次，人的身體有著諸多器官，口腔是人體消化道的第一線重要器官，口腔健康和全身健康關係密切，其生理功能甚多，包括咀嚼、消化、顏面與額骨之生長發育、味覺、唾液分泌、免疫抗菌及發聲語言等；而其社會功能則有：人格形成、表情、人際關係及溝通等等，因此我們可以說口腔所包含的各種組織器官對人體的健康與生存是十分重要的（高千惠、黃祖源、黃桂香、黃純德，2014）。是故，毋庸置疑口腔乃是人體重要器官之一，也是人體消化系統裡之第一道關卡，個體口腔衛生之保健若是不佳，則將會影響人們之進食、吞嚥、語言和社交互動，甚至提高了人們之慢性病的罹患率（臺北榮總護理部，2019），深深地影響了生命個體的健康。同理，口腔乃是幼兒人體重要器官之一，也是幼兒人體消化系統裡之第一道關卡，若是幼兒口腔衛生之保健不佳，則將會影響幼兒之進食、吞嚥、語言和社交互動，甚至提高了幼兒之慢性病的罹患率。因此，幼兒的口腔衛生之保健真的需要幼兒園教保服務人員之悉心照護。

其次，「口腔健康為全身健康之本」，所以應該在孩子年紀小的時候便施予口腔衛生照護。瑞士兒童發展心理學家 Piaget 指出個體之認知發展的不同階段，並指出每個階段的孩子會發展一種新的運作方式、思考方式與回應外在環境的方式（Papalia, Olds & Feldman, 1999）。而所謂「認知發展(cognitive development)」是指個體自出生後在適應環境的活動裡吸收知識時的認知方式及解決問題的思維能力，其隨著年齡增長而改變的歷程。3-6 歲幼兒的認知發展大約是在 Piaget 所謂之前運思階段，前運思階段是感覺動作階段到概念性智力階段(運思階段)發展的過渡階段，已具有思考與學習的能力（陳國眉，1995）。再者，對個體口腔健康之進行衛生照護，當然是從年紀愈小的時候便要開始著手進行，其成效將趨良好。執此認知，本論文藉由文獻分析的方法探討臺灣幼兒園 3-6 歲幼兒之口腔衛生照護。首先，闡述 3-6 歲幼兒口腔衛生照護之重要性；其次，探析如何指導與協助 3-6 歲幼兒清潔口腔，讓他們擁有健康的口腔。希冀上述的探討，可以提升幼兒園教保服務人員對於 3-6 歲幼兒口腔衛生照護的認知。

## 貳、3-6 歲幼兒口腔衛生照護之重要性

關於 3-6 歲幼兒口腔衛生照護之重要性的說明，筆者將分別從以下論點進行說明：臺灣與鄰近國家南韓、日本、香港、新加坡相較，5 歲幼兒的齲齒率偏高；實現教育部之幼兒教育的目標--維護幼兒身心健康，養成幼兒良好習慣。

## 一、臺灣與鄰近國家南韓、日本、香港、新加坡相較，5 歲幼兒的齲齒率偏高

依據國民健康署 100 年進行臺灣孩童口腔與衛生狀況之調查顯示，孩童齲齒盛行率隨著年齡增加而有上升之趨勢，5 歲孩童齲齒率高達 79.3% (衛生福利部國民健康署，2019)。

雖然，相較於 86 年之 89.4% 已經下降 10.1%，但與世界衛生組織在 2000 年所訂定之「5 歲兒童齲齒率 50% 以下」的目標相較，仍然有著諸多需要努力之空間 (衛生福利部國民健康署，2019)。邇近，依據我國衛生福利部 2018 年調查顯示臺灣 0 至 6 歲學齡前兒童齲齒率為 47%，平均齲齒顆數為 2.31 顆，其中 5 歲兒童的齲齒率，由 2011 年的 79.32%，平均齲齒顆數 5.44 顆，下降至 2018 年的 64.43%，平均齲齒顆數 3.44 顆，雖有逐年下降的趨勢，不過鄰近國家南韓、日本、香港、新加坡，5 歲兒的齲齒率分別為 62.2%、39%、55.4% 及 48.9%，若與上述所言國家相較，衛生福利部表示臺灣仍有努力空間 (汪瑋琪，2019)。以上所述，無疑指出為了避免孩子齲齒，孩子口腔衛生的照護有其重要性存在。而臺灣與鄰近國家南韓、日本、香港、新加坡相較，5 歲幼兒的齲齒率偏高，這樣的齲齒現象亟需改善，以讓臺灣的幼兒擁有健康的口腔。

## 二、實現教育部之幼兒教育的目標--維護幼兒身心健康，養成幼兒良好習慣

觀諸臺灣幼兒教育近年的盛事便是 2017 年教育部正式頒佈《幼兒園教保活動課程大綱》，課程大綱指出幼兒教育是各教育階段的基礎，幼兒園教保服務之實施，須與家庭及社區密切配合，以達成下列目標：如維護幼兒身心健康、養成幼兒良好習慣 (教育部，2017)。倘若幼兒園的教保服務人員可以關注幼兒的口腔健康，並指導幼兒如何進行口腔清潔，將能維護幼兒身心健康，並且養成幼兒的良好習慣，進而實現教育部之幼兒教育的目標--維護幼兒身心健康、養成幼兒良好習慣。

### 參、讓幼兒口腔健康動起來 --如何指導與協助 3-6 歲幼兒清潔口腔

幼兒時期所發生之齲齒經驗，嚴重化後將對幼兒本身成長發育產生重大的影響。因此若能在幼兒時期及早養成良好口腔衛生習慣，將對預防口腔疾病有極大的幫助 (林怡如、黃純德、劉秀月、蕭思郁、陳俊志、胡文嘉，2006)。關於此節的探討，筆者將分為注意事項與實行原則進行探討，以指導與協助幫助 3-6 歲幼兒清潔口腔，讓幼兒口腔健康動起來。

#### 一、注意事項

臺灣 5 歲幼兒近 7 成蛀牙，源自於口腔衛生習慣之不佳，進而影響幼兒之生活品質 (衛生福利部國民健康署，2019)。但是，為 3~6 歲的幼兒清潔口腔，需要注意的重點事項為何？筆者進一步說明如下：

### (一)幼兒姿勢的安排

讓幼兒自己坐在或站在鏡子面前，對著鏡子自我練習刷牙（修改自邱宏仁，2019）。這樣一來，幼兒可以看見自己的刷牙情形。

### (二)潔牙用具的選擇

牙刷：選擇軟毛、刷頭小、刷柄長度與形狀適中、幼兒手握方便穩定。牙膏：含氟濃度 1000ppm 以上的含氟牙膏。依據美國兒童牙科醫學會在 2014 年提出的建議：刷牙一定要使用含氟濃度 1000ppm 以上的含氟牙膏。世界衛生組織(WHO)也提出：每天至少使用含氟牙膏刷牙兩次，可以有效預防齲齒及抑制齲齒的惡化（王俊勝總編，2017）。

### (三)實行步驟

實行步驟如下（修改自邱宏仁，2019）：

- 1.教導幼兒擠出適量的含氟牙膏於牙刷上（豌豆大小，約 0.25g 牙膏量）。
- 2.讓幼兒自行以手比「讚」的姿勢，握住牙刷。
- 3.教師或父母與幼兒一起唸刷牙口訣。

【右邊開始，右邊結束，先刷上排牙齒，再刷下排牙齒】，讓幼兒習慣刷牙之順序。

- 4.二顆二顆水平來回輕刷 15 至 20 下，刷完一個區域後，可讓幼兒休息一下吐口水或漱口。
- 5.告訴幼兒可以視自己的需要漱口。
6. 刷完牙後，讓幼兒自行以毛巾擦乾嘴巴。
- 7.檢查幼兒牙齒是否刷得乾淨。
- 8.教導幼兒清潔牙刷及漱口杯牙刷及漱口杯歸位。

## 二、實行原則

研究指出控制牙菌斑即可降低牙周病問題，而要保持牙齒健康、預防蛀牙、減少牙周病之發生，不是靠牙醫師，而是靠您自己。護牙有以下實行的原則（臺北榮總護理部，2019）：

### (一)讓幼兒攝取均衡營養的食物

均衡的營養能夠促進牙齒成長，減少口腔問題發生，例如蛋白質，脂溶性維生素：A、D、E、K，水溶性維生素：C、B群，各類礦物質：鈣、鎂、磷、鐵等，都證實可以維護牙齒健康、預防牙周疾病。當牙周疾病減少，自然口腔健康趨佳（臺北榮總護理部，2019）。

### (二)維持幼兒的口腔衛生

牙齒疾病最主要的原因是牙菌斑，機械性清潔是維持口腔健康、每天都需執行的工作。飯後刷牙較可預防齲齒的發生，因牙齒表面上的細菌能在食物進入口腔後 5-30 分

鐘，分泌酸性物質讓牙齒脫鈣，是齲齒的前期徵兆。而在睡前刷牙合併使用含氟牙膏，可減少口內細菌數量，進而改善口臭及有效預防齲齒及牙周病（臺北榮總護理部，2019）。

### （三）讓幼兒定期作口腔健康檢查

每半年定期至牙醫院所進行口腔檢查，檢查重點包括：口腔衛生清潔、有無不良飲食習慣、乳牙生長發育與奶瓶性齲齒。提早發現問題才可提早治療與預防。並請牙醫師每半年做專業的全口塗氟，可以減少 20—40% 的齲齒發生率（王俊勝總編，2017）。

### （四）口腔保健應從乳牙開始

嬰幼兒時期，口腔保健應從乳牙開始（衛生福利部國民健康署，2019）。

### （五）餐後睡前一定要刷牙，使用含氟牙膏一天至少刷兩次牙

齲齒所產生口腔健康問題不僅會影響咀嚼、發音及美觀，甚至影響未來恆牙的生長、發育。因此口腔保健相當重要，包含餐後睡前一定要刷牙，使用含氟牙膏一天至少刷兩次牙（衛生福利部國民健康署，2019）。除了使用含氟牙膏刷牙外，家長需協助使用牙線，清除牙齒鄰接表面的牙菌斑，才是完整的潔牙。

### （六）幼兒少喝飲料與少吃甜食

有喝飲料習慣之幼兒與無喝飲料習慣之幼兒在齲齒盛行率方面皆呈現出顯著性差異。有喝飲料習慣之幼兒較容易齲齒。另外有添加糖類習慣之幼兒與無添加糖類習慣之幼兒在齲齒盛行率方面皆呈現統計上顯著相關，並達統計上顯著性差異。喜歡吃糖果及不喜歡吃糖果的幼兒比率 52.34% 和 47.66%，喜歡吃糖果的幼兒在 deft index (0.90 vs 0.21) 和齲齒盛行率 (26.18% vs 7.20%) 皆比不喜歡吃者較高，並達統計上顯著性差異 ( $p < 0.0001$ ) (林怡如、黃純德、劉秀月、蕭思郁、陳俊志、胡文嘉，2006)。

## 三、口腔保健策略

國民健康署結合實證研究，推出「二要二不，從齒健康」之有效口腔保健策略，提醒家長或照護者重視家中幼兒口腔健康（修改引自衛生福利部國民健康署，2019）：

一要：餐後睡前要刷牙，一天至少刷兩次

二要：要使用含氟牙膏、含氟漱口水、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查

一不：不要吃甜食及含糖飲料

二不：不要與其他入共用餐具或吹涼食物(避免口水互相接觸)

## 肆、結語

常言「預防勝於治療」，提醒了所有幼兒的家長，希望這個「早期幼兒蛀牙的惡夢，永遠都不要成真」，而這理想的實現需要做好幼兒口腔衛生照護。為了宣導口腔照護之



幼兒園 3-6 歲幼兒口腔衛生照護之探討，經國學院，35:89-96

Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (1999). *A child's world: Infancy through adolescence*. New York: McGraw-Hill.

