

教育部國民教育及學前教育署

「108 學年度口腔保健績優學校遴選」

花蓮縣卓溪鄉立山國民小學送審資料

壹、背景資料

本校位處偏遠地區，幼兒園學童 28 位及國小學生 44 位，共 72 位學生，98% 為原住民，原鄉居民以務農勞工階層為主，社經地位較低落，且中低收入戶（34%）和單親家庭（30%）、隔代教養學生（16%）比率偏高及文化刺激不足，家長普遍缺乏對健康生活型態的相關認知。因家庭結構與生活型態的改變，家長忙於在外打零工或務農對學童健康疏於關心，因此學生的基本健康需求易受忽略。

依據陽明大學口腔衛生服務隊於 107 年 9 月 4 日到校檢查本校學生口腔衛生資料顯示，全校學童齲齒率平均為 82%，警覺到學生的牙齒健康正面臨威脅，於是積極投入口腔保健計畫的推動，其目的在於強化學生及家長對口腔保健的正確認知、態度和行動的實踐，進而降低學童齲齒比例和提高齲齒矯治率。

口腔保健計畫推動的策略有教學與活動、檢核學生的行為、整合政府與社區醫療資源、建立親師生合作模式，逐漸養成健康自主管理的生活習慣等。計畫內容以口腔保健有關之健康政策、物質環境、社會環境、健康技能、社區關係、健康服務等六大面向為主，配合學校本位課程，融入相關領域課程或利用校訂課程時間實施，指導學生養成口腔保健良好習慣，並深入部落與家長有約，以及辦理各項宣導活動，將口腔保健觀念帶入家庭與社區，讓學校教育與家庭教育能貫徹一致，以達到預防重於治療的目的，共同營造「健康校園」，進而落實「幸福立山」之願景。

貳、口腔保健 SWOTS 分析

本校地處偏鄉，醫療資源缺乏，如何有效推行口腔保健工作，先要了解影響學童在口腔保健的因素和可能應對策略，從學校內部的優勢與劣勢及外部環境的機會與威脅分析，據以訂定學校口腔保健六大面向之實施策略與做法，SWOTS 分析如下表。

項目	S（優勢）	W（劣勢）	O（機會點）	T（威脅點）	S（行動方案）
健康政策	1. 訂定學校口腔衛生實施計畫並納入學校行事曆。2. 成立口腔保健推動小組，定期或不定期召開會議。3. 編列口腔保健計畫經費籌措及預算，專款專用。4. 推動教職員工參與口腔保健相關研習。	1. 學校衛教議題傾向主題宣導，較欠缺融入領域之教學活動。2. 宣導時間帶狀且零星，無法徹底灌輸學生完整認知。3. 各項衛生教育工作已成常態活動，缺乏行動檢核機制及執行成效評估。	1. 學界、政府機關人員、經費的挹注。2. 學校可較全面性完整性規劃健康促進計畫。3. 透過健康教育課程，充實口腔保健系列課程。	1. 家長忙於生計及隔代教養等因素影響政策之落實。2. 主要執行者工作較為繁重。	1. 健康促進團隊由承辦人發起，單位主管協同推動，校長支持理念，鼓勵家長同配合，營造口腔保健議題推動共同體。2. 落實行動檢核機制及執行成效評估。

物質環境	1. 健康中心將全校學生健康檢查數據電腦化，健康紀錄完善且管理資訊化。2. 教室內或外提供放置學童潔牙用具的適當環境。3. 全校共有 12 座洗手台，每座平均有 5 個水龍頭，可提供全校學生使用。	1. 學生家庭環境差，潔牙工具不齊全。2. 家長較不重視潔牙工具，未定期更換牙刷。3. 相關健康設施設備、執行經費較欠缺，待積極拓展開發。	1. 獎金挹注增加經費，採購口腔保健教材教具及設施設備。2. 護理師運用策略讓學生有機會更換牙刷：(1)牙刷刷毛壞損可以跟校護索取。(2)活動競賽獎品為牙刷。(3)家庭失調的學生，校護主動關心學生牙刷並直接更換。	1. 學生行為認知態度不落實，不愛潔牙。2. 近年健康促進經費愈來愈縮減，當沒有充裕的經費時，學校即無法提供潔牙消耗用品給學生。	1. 爭取口腔衛生教材與耗材資源。2. 運用獎金製作『健康校園.幸福立山』海報牆及採購牙齒模型、大型牙刷、除濕機、鐵櫃，充實保健室教材與教學設備。3. 辦理活動海報及繪畫競賽及作品展覽。4. 設置健康促進走廊專欄佈告供教學教材。5. 充實保健室口腔衛生教學情境佈置專欄。
社會環境	1. 申請專業學習社群，建構同儕專業對話。2. 成立卓溪鄉健康促進校群，主要議題為口腔衛生。3. 全校教職員全面支持口腔衛生各項推動項目，教職員並以身作則做好潔牙示範。4. 學校辦理家長及社區活動或會議，不時提供口腔健康資源及將口腔議題融入活動中。	1. 家長無口腔保健正確認知，導致在孩子口腔衛生上無人管理。2. 家長無重視與工作繁忙，無法確實帶孩子牙科回診。	1. 學校推行『家長一起來牙菌斑檢測潔牙活動』，口腔保健宅配到府服務。2. 與卓溪鄉衛生所駐地立山村護理師高瑩密切聯繫與關心社區家長對口腔衛生的重視。高瑩女士同時為本校家長會副會長，積極向學生家長及社區民眾大力推廣健康促進議題。3. 學校主動積極向牙醫師公會申請偏鄉巡迴醫療每月牙科義診。	1. 家長對於孩子的關愛與寵愛，學生不良的生活習慣未能適時加以導正。2. 家庭功能失調，單親隔代教養比例高。	1. 辦理教師貝氏刷牙法研習。2. 參加卓溪鄉鄉教會教師節增能研習口腔衛生宣導活動。3. 訂定班級口腔衛生生活守則及透過獎勵制度鼓勵健康行為實踐，獎勵含氟漱口水潔牙優良學童。4. 推動全校性餐後潔牙活動及推動家庭口腔衛生保健及睡前潔牙。5. 引進塗氟新技術-載氟器，落實牙齒保健。6. 配合各項親職教育座談及慶典活動辦理口腔衛生海報、宣傳單及有獎徵答活動，提供家長預防性口腔健康服務資訊，增進家長口腔衛生知能。
健康技能	1. 學校將口腔保健議題融入各領域教學，並安排學校護理師進行衛教宣導活動。2. 落實學生貝氏	1. 教師過度依賴教科書，未能適時將口腔保健議題融入領域教學。2. 欠缺部分健康議題輔助教	1. 教育處提供健康教育課程進修研習，提供教師增能機會。2. 口腔衛生教育多元融入課程或活動	1. 社區家長生活習慣難改，形成不良身教。2. 學返家後家長未盡監督責任，未做到晚餐後及睡	1. 辦理各項口腔保健服務、宣導、闖關及學藝競賽活動。2. 健康教育課程之直接延伸擴展，以

	刷牙法，並使用含氟漱口水及牙線操作，每月實施牙菌斑檢測。3. 實施口腔保健公開授課。4. 積極辦理或參加校內外相關口腔衛生生活動及競賽。5. 實施學生健康促進指標問卷前後測，了解學生認知、技能及態度等相關資訊。	材教具及設備，影響教學成效。3. 校訂課程進行口腔保健認知學習堂數有限，一學期僅能提供一校宣導。	及競賽。3. 落實衛生小天使協助導師督促學生餐後潔牙並使用含氟漱口水及牙線。4. 每月辦理學生牙菌斑顯示劑檢測清潔情形。	前潔牙。3. 使用牙線意願低，使牙縫內殘渣物清潔不完全易導致齲齒機率增加。4. 健康與體育領域相關口腔衛生內容未能滿足學生齲齒嚴重之需求。5. 健康與體育領域相關口腔衛生單元內容並非都出現於各年級教科書內。	生活議題為機會教育。3. 辦理「家長一起來牙菌斑檢測潔牙活動」宅配到府口腔衛生指導服務。4. 學校網站建置口腔衛生保健資訊及學生口腔保健成果，以供學生家長及社區民眾共同學習。5. 辦理校長公開授課活動-口腔衛生保健議題「我要吃零食」。
社區關係	1. 學校與社區間關係良好。2. 家長會及地方士紳熱心協助學校爭取資源。3. 參加卓溪鄉健康促進校群推動口腔保健議題。4. 配合卓溪鄉衛生所推動口腔保健。	1. 社區內缺乏各類醫療、衛生資源。2. 社區環境就醫便利性差，偏遠社區到鎮上就醫齲齒治療需靠年輕家長陪同。3. 志工亟待招募與培訓，以充實學校推展健康促進議題之人力資源。	1. 邀請社區加入健康促進推展行列，以擴充參與醫療網的人力資源，以推動全民健康動起來。3. 將學校執行成果分享回饋社區，以作為改造社區健康環境的一種開始。4. 積極參與社區健康促進及文化活動，並由學校主動張貼親子潔牙之認知。	1. 社區商店缺乏健康促進概念，對「不健康」食品的販售不加設防，影響學校健康促進之推動。2. 雙薪家庭，健康促進義工組織招募不易。3. 本村有兩大社區及鄰近學校小部落，社區資源難以整合，無法投注於健康促進之推廣。4. 社區民眾不良習性影響學生正向發展。	1. 與學校附近周邊商店合作減少含糖飲料販售。2. 邀請衛生所護士、醫師等到社區和學校專業宣導。3. 運用學校網路平台，宣導健康促進相關議題。4. 邀請陽明大學口腔衛生隊利用多元方式指導學生正確潔牙方式及牙線操作。5. 與學校學區鄰近鄉鎮市之牙科醫療診所-鳳林欣岡牙醫結盟，提供專業服務與牙科醫療。
健康服務	1. 利用親師座談及校慶等集會場合，宣導健康觀念。2. 充份利用宣傳單等文宣資料，或聯絡簿貼小單張等方式進行健康資訊宣達，將口腔保健觀念帶到家庭及社區。3. 國小及幼兒園學生全面口腔檢查。4. 每月乙次有口腔衛生牙醫專業團隊進駐本校進行偏	1. 大多數家長屬勞工階層，親師座談會出席家長人數不多，對健康議題也不重視。2. 家長對學校轉知健康教育配合事項配合度待加強。3. 家長工作繁忙，矯治回條無法達到100%。4. 本村距玉里鎮距離來回約35公里，去回程時間曠日廢時，家長無意願	1. 利用推動健康促進計畫機會，引進專業醫療人力進入校園，以專業形象的說服力增加學生學習經驗。2. 營造學校口碑，引發家長與社區人士對學校認同。3. 學校主動積極向牙醫師公會申請偏鄉巡迴醫療每月牙科義診。4. 學校積極邀請大學口衛隊到校辦理	1. 經濟景氣低迷，社區失業人員增加，影響家長對健康促進議題的參與意願與認同度。2. 學校與家長的時間無法有效配合。3. 有些家長有違反健康促進概念的行為，已逐步影響學生心理。	1. 輔導學生齲齒矯治，建置學生齲齒治療名冊、家長通知書、矯治追蹤紀錄及改善計畫。2. 學校護理師開放健康諮詢服務。3. 申請花蓮縣醫缺巡迴醫療服務到校進行塗氟齲齒治療、白齒窩溝封填服務。4. 學校服務走入家庭「家長一起塗氟牙菌斑檢測」5.

	鄉巡迴醫療。	帶孩子回診。	口腔保健活動。 5. 積極申請牙科 診療椅移撥至本 校保健室。		配合卓溪鄉衛生 所牙科看診時 間，帶學生至衛 生所看診。
--	--------	--------	--	--	---------------------------------------

參、推行成果

本校依據口腔保健計劃實施相關活動成果列表如下：

六大面向	項次	活動名稱	日期	地點	參加教職 人數(次)	參加學生 人數(次)	參加家長人 數(次)	推動屬性
健康政策	1	校務會議	9/5	會議室	15	0	0	會議
	2	卓溪鄉健康促進校 群口腔保健推動籌 備會	9/11	崙山國小 活動中心	2	0	0	會議
	3	卓溪鄉健康促進校 群口腔保健增能研 習	9/26	卓溪鄉多功 能中心	20	0	0	研習
	4	卓溪鄉健康促進校 群口腔保健推動第 一次定期會議	10/18	崙山國小 活動中心	2	0	0	會議
	5	健康促進推動小組 推動議題研討會議	1/8	會議室	15	1	1	會議
	6	卓溪鄉健康促進校 群口腔保健推動第 二次定期會議暨到 校輔導訪視	1/9	崙山國小 活動中心	2	0	0	會議
	7	校務會議	2/13	會議室	15	0	0	會議
	8	卓溪鄉健康促進校 群口腔保健增能研 習	3/6	卓溪鄉多功 能中心	14	0	6	研習
	9	卓溪鄉健康促進校 群口腔保健推動第 三次定期會議	3/13	崙山國小 活動中心	2	0	0	會議
	10	卓溪鄉健康促進校 群口腔保健推動第 四次定期會議暨到 校輔導訪視	5/15	崙山國小 活動中心	2	0	0	會議
	11	健康促進推動小組 推動議題研討會議	6/19	會議室	15	1	1	會議
物質環境	1	口腔保健海報宣導	10/16	海報牆	10	44	0	作品展覽
	2	教學情境佈置觀摩	10/31	各班教室 專科教室 校園校舍	15	0	0	環境佈置
	3	口腔保健繪畫比賽	11/26	低年級	3	11	0	作品展覽
	4	村校聯合運動大會 暨國慶日	10/10	運動場	21	72	200	教育展覽
	5	卓溪鄉健康促進校 群口腔保健海報比 賽	3/10~ 3/25	低年級教室	3	12	0	作品展覽
	6	教學情境佈置觀摩	4/10	各班教室 專科教室 校園校舍	15	0	0	環境佈置
社會環境	1	陽明大學口衛隊口 腔保健宣導活動及 義診	9/4	各班教室	12	72	0	宣導 認知學習 技能操作 義診服務
	2	辦理全校師生口腔	9/10	民族教育資	8	44	0	宣導

		保健宣導		源中心				
	3	家長委員會議	9/10	會議室	5	0	10	會議宣導
	4	卓溪鄉健康促進校 群口腔保健推動籌 備會	9/11	崙山國小 活動中心	2	0	0	會議
	5	親職教育-班親會	9/20	各班教室及 民族教育資 源中心	14	72	20	親師溝通 校務報告 座談會議
	6	外聘營養師營養教 育宣導	10/8	民族教育資 源中心	8	44	0	宣導
	7	口腔保健海報宣導	10/16	海報牆	10	44	0	宣導
	8	親職教育-走入部 落談親職教育海報 宣導	10/25	立山社區	6	20	30	宣導
	9	歲末聯歡活動	12/28	民族教育資 源中心	15	72	70	宣導 有獎徵答
	10	辦理全校師生口腔 保健宣導	2/25	民族教育資 源中心	8	44	0	宣導
	11	親職教育-班親會	3/27	各班教室及 民族教育資 源中心	14	72	20	衛教宣導 校務報告 座談會議
	12	外聘營養師營養教 育宣導	4/9	民族教育資 源中心	8	44	0	宣導
健康技能	1	陽明大學口衛隊口 腔保健宣導活動及 義診	9/4	各班教室	12	72	0	宣導 認知學習 技能操作 義診服務
	2	實施每日餐後潔牙 搭配潔牙歌	8/30~ 1/18	各班教室	20人×100天 =2000人次	72×100天 =7200人次	1×100天= 100人次	技能操作
	3	實施每週二餐後潔 牙使用含氟漱口水	9/4~ 1/15	各班教室	8人×20週 =160人次	44×20週 =880人次	1×20週= 20人次	技能操作
	4	實施每週三餐後潔 牙使用牙菌斑顯示 劑清潔檢測	9/5~ 1/16	各班教室	8人×20週 =160人次	44×20週 =880人次	1×20週= 20人次	技能操作
	5	四、五、六年級牙 線操作指導-9月 份	9/5	保健室	4	28	0	技能操作
	6	辦理口腔潔牙認知 與技能入班教學	9/11	一年級 教室	7	2	0	認知學習 技能操作
	7	辦理口腔潔牙認知 與技能入班教學	9/13	幼兒園 教室	28	4	1	認知學習 技能操作
	8	四、五、六年級牙 線操作指導-10月 份	10/3	保健室	4	28	0	技能操作
	9	口腔保健朗讀活動	10/19	穿堂	9	44	0	認知學習
	10	四、五、六年級牙 線操作指導-11月 份	11/7	保健室	4	25	0	技能操作
	11	口腔保健繪畫比賽	11/26	低年級 教室	3	11	0	競賽
	12	花蓮縣健康促進校 群口腔保健後側	11/26~ 12/17	電腦教室		25	0	認知態度
	13	卓溪鄉健康促進校 群口腔保健後側	11/26~ 12/17	電腦教室	3	25	0	認知態度
	14	四、五、六年級牙 線操作指導-12月 份	12/5	保健室	4	25	0	技能操作
	15	校長公開授課「我 要吃零食」說、觀、	12/27	二年級及 會議室	4	4	1	認知學習

		議課						
	16	四、五、六年級牙線操作指導-1月份	1/2	保健室	4	25	0	技能操作
	17	四、五、六年級牙線操作指導-2月份	2/13	保健室	4	28	0	技能操作
	18	實施每日餐後潔牙搭配潔牙歌	2/11~6/18	各班教室	20人×100天=2000人次	72×100天=7200人次	1×100天=100人次	技能操作
	19	實施每週二餐後潔牙使用含氟漱口水	2/12~6/25	各班教室	8人×20週=160人次	44×20週=880人次	1×20週=20人次	技能操作
	20	實施每週三餐後潔牙使用牙菌斑顯示劑清潔檢測	2/13~6/26	各班教室	8人×20週=160人次	44×20週=880人次	1×20週=20人次	技能操作
	21	辦理口腔保健預防齲齒宣導	2/21	民族教育資源中心	8	44	0	宣導
	22	卓溪鄉聯合畢業旅行融入口腔衛生健康議題	2/21~2/23	北部	1	8	0	參觀學習
	23	辦理全校師生口腔保健宣導	2/25	民族教育資源中心	8	44	0	宣導
	24	辦理口腔潔牙認知與技能入班教學	2/27	幼兒園	27	4	0	認知學習 技能操作
	25	四、五、六年級牙線操作指導-3月份	3/6	保健室	4	28	0	技能操作
	26	卓溪鄉健康促進校群口腔保健增能研習	3/6	卓溪鄉多功能中心	14	0	6	研習
	27	卓溪鄉健康促進校群口腔保健海報比賽	3/10~3/25	低年級教室	3	12	0	競賽
	28	辦理家長一起來牙菌斑檢測潔牙活動	3/6~4/24	學生家長	2	30	60	認知學習 技能操作
	29	四、五、六年級牙線操作指導-4月份	4/3	保健室	4	28	0	技能操作
	30	卓溪鄉健康促進校群口腔保健後側	4月~5月	各班教室	7	44	0	認知學習
	31	四、五、六年級牙線操作指導-5月份	5/1	保健室	4	28	0	技能操作
	32	參加卓溪鄉射耳祭暨健康知識口腔衛生闖關活動	4/27	卓溪國小	2	10	20	活動
	33	辦理口腔保健說故事比賽	5/30	民族教育資源中心	3	14	0	競賽
	34	四、五、六年級牙線操作指導-6月份	6/5	保健室	4	28	0	技能操作
	35	辦理畢業生路跑大考驗活動-菸酒檳健康飲食及口腔保健	6/6	校園周邊道路	15	44	1	活動
社區關係	1	陽明大學口衛隊口腔保健宣導活動及義診	9/4	各班教室	12	72	0	義診服務
	2	親職教育-班親會	9/20	各班教室及民族教育資	14	72	20	親師溝通 校務報告

				源中心				座談會議
	3	村校聯合運動大會暨國慶日	10/10	運動場	21	72	200	宣導 教育展覽 展演觀賞
	4	親職教育-走入部落談親職教育海報宣導	10/25	立山社區	6	20	30	宣導
	5	歲末聯歡活動	12/28	民族教育資源中心	15	72	70	宣導 有獎徵答
	6	聘請鳳林鎮欣岡牙醫專業團隊義診服務	3/27	保健室	12	72	0	診療
	7	聘請鳳林鎮欣岡牙醫專業團隊義診服務	4/25	保健室	12	72	0	診療
	8	參加卓溪鄉射耳祭暨健康知識口腔衛生闖關活動	4/27	卓溪國小	2	10	20	活動
	9	辦理畢業生路跑大考驗活動-菸酒檳健康飲食及口腔保健	6/6	校園周邊道路	15	44	1	活動
	10	聘請鳳林鎮欣岡牙醫專業團隊義診服務	6/13	保健室	12	72	0	診療
健康服務	1	陽明大學口衛隊口腔保健宣導活動及義診	9/4	各班教室	12	72	0	口腔檢查及義診
	2	辦理全校師生口腔保健宣導	9/10	民族教育資源中心	8	44	0	宣導
	3	一、四學生健檢	11/7	玉東國中	3	17	0	口腔檢查
	4	辦理全校師生口腔保健宣導	2/25	民族教育資源中心	8	44	0	宣導
	5	聘請鳳林鎮欣岡牙醫專業團隊義診服務	3/27	保健室	12	72	0	口腔檢查及診療
	6	聘請鳳林鎮欣岡牙醫專業團隊義診服務	4/25	保健室	12	72	0	口腔檢查及診療
	7	辦理家長一起來牙菌斑檢測潔牙活動	3/6~4/24	學生家長	2	30	60	宅配到府指導服務
	8	聘請鳳林鎮欣岡牙醫專業團隊義診服務	6/13	保健室	12	72	0	口腔檢查及診療

肆、推行照片



各班牙菌斑潔牙活動	實施含氟漱口水活動	指導學生操作貝氏刷牙法
		
學生每日中午餐後潔牙	教師宣導牙線操作方法	親職教育宣導口腔保健
		
陽明大學口腔衛生隊義診	鳳林欣岡牙醫賴岡覺醫師義診	家長一起來牙菌斑檢測潔牙
		
口腔衛生說故事比賽	射耳祭口腔衛生闖關活動	村校聯運口腔衛生宣導
		
口腔保健宣導（校護）	口腔保健宣導（卓溪衛生所）	口腔保健宣導（校長）

		
口腔衛生朗讀活動	教師口腔保健增能研習活動	指導幼兒潔牙方法
		
口腔衛生繪畫比賽	口腔衛生海報比賽	「我愛吃零食」校長公開授課

伍、推行成效

本校經過口腔保健計畫推行後，大多數學生已養成良好的口腔保健習慣。依據本校 107 學年度學生口腔保健評量問卷的前後測分析資料（如下表）顯示，學生齲齒率由 82%降為 57%、齲齒矯治率從 97%提升至 100%，午餐餐後搭配含氟牙膏潔牙比率及睡前潔牙比率皆提升至 4%，高年級每日至少使用 1 次牙線比率提升至 74%，在校兩餐間不喝含糖飲料提升至 8%，在校兩餐間不喝吃零食提升至 24%，表示經過一學年的努力，學生在口腔保健認知、技能及態度上有顯著的進步。

項目	107 學年度		
	前	後	前後比較
前後測或上下學期			
學生未治療齲齒率	$(36)/(44)=82\%$	$(39)/(44)=89\%$	+7%
學生齲齒複檢率	$(36)/(36)=100\%$	$(39)/(39)=100\%$	0
午餐餐後搭配含氟牙膏潔牙比率	$(22)/(25)=88\%$	$(23)/(25)=92\%$	+4%
學生睡前潔牙比率	$(22)/(25)=88\%$	$(23)/(25)=92\%$	+4%
高年級每日至少使用 1 次牙線比率	$(3)/(18)=17\%$	$(17)/(18)=94\%$	+74%
在校兩餐間不喝含糖飲料	$(19)/(25)=76\%$	$(21)/(25)=84\%$	+8%
在校兩餐間不喝吃零食	$(17)/(25)=68\%$	$(23)/(25)=92\%$	+24%

陸、推行績效

榮獲教育部 106 學年度推動健康促進績優學校	榮獲花蓮縣 106 學年度健康促進績優學校評選學校組第一名	榮獲花蓮縣 107 學年度健康促進績優學校評選學校組第二名
		

柒、未來展望

一、落實學生自主口腔保健

學校從口腔保健課程與教學活動、衛教宣導、技能傳授、自律檢查到獎勵措施，灌輸學生正確的口腔保健觀念，期許學生未來能夠自覺、自主保健自己的口腔衛生。

二、行政與導師、學校與家長及社區全力維護學生牙齒健康

口腔保健工作從家庭開始做起，推廣到社區民眾，親師生一起合作，持續推動口腔保健計劃。

三、形塑「少糖、少零食，微笑運動好健康」健康行動校園

相當多的研究都已經證實含糖飲料或零食與學生的蛀牙發生有顯著的關係，持續指導學生減少攝取含糖食物，學校也應避免以含糖食物或飲料來獎勵表現優異的學生，以降低蛀牙發生的可能性。