

臺南市東區大同國小口腔衛生教學活動教案設計

教學主題	口腔衛生	教學課名	給我一口好牙
教學年級	高年級	教學設計者	余衣宸
教學時間	40分鐘	教學者	
教材來源	臺北市政府衛生局網站 台北市政府衛生局資訊室 賴盈潔 李東啟老師		

教學目標	<p>健康</p> <p>★體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。1-2-3-3</p> <p>★辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。2-1-4-9</p> <p>★培養良好的飲食習慣。2-1-3-1</p> <p>★瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。2-2-1-1</p> <p>★評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。5-2-4-9</p> <p>★瞭解並培養健全的生活態度 6-2-5-1</p>
教學研究	<p>一、教材分析：</p> <p>口腔疾病的預防的重要性—可預防並降低齲齒和牙周病的發生。</p> <p>二、教學重點：</p> <p>1. 口腔疾病的預防的重要性，可預防並降低齲齒和牙周病的發生。</p> <p>2. 健康的基礎建立在多樣、均衡、和定時的飲食。</p> <p>3. 簡單有效---貝氏刷牙法。</p> <p>三、學生經驗：</p> <p>到了六年級大都有著看牙醫或見聞同學牙疼的難受感覺，以此為起始行為，將更能感同身受地明白口腔衛生的重要性。</p> <p>四、教學準備：</p> <p>健康中心的牙齒模具及大牙刷，口腔疾病……等掛圖。</p>

對應能力指標	教學活動	教學資源	時間	評量
	<p>【引起動機】 牙痛不是病，只是痛起來要人命 大部分的同學都有牙痛的經驗，請部分同學說說看吧！</p> <p>【發展活動】 1. 自由發表：檢視自己的口腔保健習慣。 ①有什麼不良口腔保健習慣？ ②有什麼好的口腔保健習慣？ ③該如何改進？ 歸納口腔疾病預防的方法： 1. 做好口腔清潔 2. 均衡飲食 3. 拒絕檳榔和香菸等不良嗜好物 4. 充實口腔保健知識 5. 定期接受牙醫師檢查 2. 健康的基礎建立在多樣、均衡、和定時的飲食。 3. 貝氏刷牙法與要領</p> <p>【綜合活動】 口腔保健常識測驗 完成學習單</p>	<p>麥克風</p> <p>麥克風</p> <p>牙齒模具 大牙刷</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>能清楚說出或形容別人的疼痛感覺。</p> <p>能了解並說出口腔疾病的預防方法</p> <p>能正確使用貝氏刷牙法</p> <p>學習單能正確完成</p>

補充資料—貝氏刷牙篇

1. 為什麼推薦貝氏刷牙法

*簡單有效：所有的動作均為「短距離水平運動」，不易迷失方向感，效率較高。

*終身受惠：對一般人及牙周病患者都相當有用，一學就會，終身受用。且貝氏法比旋轉法簡單。在衛生署所辦之全國學童潔牙比賽中，證實國小四、五年級的學童對貝氏法很自在，表示從十歲兒童到成人，均可用貝氏法刷牙。

*國際上最受推薦：貝氏法是近代各種教科書中最常被推薦的刷牙法。多位美國牙周病學者、瑞典牙周病學者、及美國公衛學者，均極力推薦貝氏刷牙法。現行美國牙周病學會之刷牙文宣，亦是採貝氏法。

*國內學界亦推薦：中華牙醫學會、中華民國社區牙醫學會，均建議以貝氏刷牙法為主。

2. 貝氏刷牙法與要領

*正確握法，拇指前伸，比"讚"的手勢。

*將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，刷上顎牙齒時，刷毛朝上；刷下顎，刷毛朝下。

*刷毛與牙齒呈45~60度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓，使刷毛略呈圓弧，刷毛也與牙齒有大範圍的接觸。

*牙刷定位後，開始作短距離的水平運動，2顆、2顆刷，來回約刷10次。

*刷牙時張大嘴，頭微仰從鏡子中可以看到上排右邊最後一顆牙。然後由右後方頰側開始，刷到左邊；然後左邊咬合面、左邊舌側再回到右邊舌側，然後右邊咬合面。如此有順序的刷，便不會有遺漏。刷牙的順序有一口訣『右邊開始，右邊結束』。

*刷咬合面時，也是兩顆兩顆牙，來回地刷。

*上顎後牙的舌側，刷毛仍對準牙齒與牙齦的交接處，刷柄要貼近大門牙。刷右邊舌側時，刷柄自然會朝向左邊，左手刷右邊的後牙舌側。

*刷後牙的頰側用同側手，即刷右邊頰側用右手；左邊頰側用左手。刷柄可撐開臉頰。以便利於觀察。有一口訣『刷頰側用同側手，刷舌側用對側手』。

*刷完上面的牙齒，再用同樣的原則與方法，刷下面的牙齒。

*使用貝氏刷牙法要選擇刷頭較小的軟毛牙刷，軟毛不會對牙齦和牙齒造成傷害，刷頭才能刷到後牙和舌側。

資料來源:台北市政府衛生局

牙齒保健學習單 六年 班號 姓名：

一、一天當中，何時應該潔牙？（請在□中打✓）

- 只要晚上睡前刷一次就可以了
- 早上起床後和晚上睡覺前
- 三餐飯後各刷一次
- 每次吃完東西後都要刷牙
- 都不用刷
- 隨自己高興



二、下列哪些關於牙齒的敘述是正確的？（請在□中打✓）

- 乳牙大約有 20 顆
- 換牙後的牙齒叫做恆齒
- 恆齒要使用一輩子
- 乳牙會換掉，萬一蛀牙也不必治療
- 恆齒有 32 顆
- 定期檢查牙齒
- 小嬰兒一出生就有牙齒
- 換牙的階段大約是從六歲到十歲。

三、連連看，請將牙齒各部位的功能用尺連起來：

- | | |
|-----|--------------------|
| 門牙． | • 磨碎食物（嚼碎食物……等） |
| 犬齒． | • 咬斷食物（像吃蘋果、餅乾……等） |
| 臼齒． | • 撕碎食物（像咬雞腿……等） |

四、下列哪些是牙齒保健的正確方法？（請在□中打✓）

- 均衡營養不偏食 少食用含糖食物 三餐定時定量
- 吃完食物盡快刷牙 每週使用一次含鈣漱口水 狼吞虎嚥
- 每週使用一次含氟漱口水 用貝氏刷牙法潔牙
- 挑食偏食沒關係 多補充鈣質和維生素…等 用餐時間拖太長容易蛀牙
- 使用牙籤剔牙 每次刷牙至少刷三到五分鐘
- 使用牙線剔牙 細嚼慢嚥 刷牙時越用力越乾淨

牙齒保健學習單



____年____班 潔牙小天使：_____

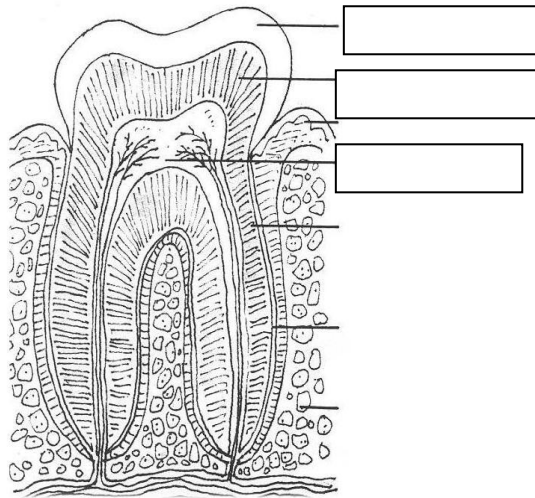


『牙齒知多少』--出生後開始長牙，此時的牙稱【 】，共【 】顆，

換牙之後的牙齒，稱【 】，共【 】顆。



『牙齒構造知多少』--牙齒內部共分三部份



如何保健牙齒—

1. 每【 】年找合格牙醫師檢查牙齒。
2. 【 】、【 】做潔牙工作。
3. 使用合適的【 】、【 】清潔牙縫和【 】漱口水。
4. 常用的潔牙工具有哪些？