

單元名稱	第六單元 大家來刷牙 愛護牙齒	年級	2	人數	人
教材來源	翰林第2冊	教師		教學時間	3節
學習目標	1. 能了解牙齒的重要性。 2. 能說出蛀牙的成因。 3. 能使用正確的方法刷牙。 4. 能在日常生活中養成良好的口腔衛生習慣。				
能力指標			重大議題		
1-1-4 養成良好的健康態度和習慣,並能表現於生活中。			環境教育 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。		
教學活動				教具	評量
說明牙齒清潔的重要性(15分鐘) 師生共同討論牙齒的重要性,例如:咀嚼、美觀、發音等。 教師說明:吃完東西如果不刷牙,經過一段時間後,食物殘渣會被分解,釋放出酸性物質,這種物質會破壞牙齒,造成蛀牙。有了蛀牙若不治療,嚴重時會造成疼痛,甚至要拔牙。 請兒童以鏡子檢查自己的牙齒是否清潔健康。 教師提醒兒童:經常注意牙齒清潔,才能保持牙齒的健康。					問答:能說出愛護牙齒的具體法。 自評:能持續維護牙齒的健康。
選擇適當的牙刷(25分鐘) 教師展示各類的牙刷,並說明選擇適當牙刷的方法: 1刷毛軟—才不會傷到牙齒和牙齦。 2刷頭小—在口腔中轉動較容易,才能輕輕鬆鬆刷淨每一顆牙齒。 3刷毛不要太密—才能避免細菌在潮溼的牙刷上滋生。 4刷毛不分岔—才不會傷害牙肉及牙齒表面的琺瑯質。 教師說明:牙刷大約使用三個月就需要更新,如果刷毛已經出現變形、分岔、長霉,就應該立刻更換。					25
一起來學「貝氏刷牙法」(10分鐘) 教師講解並示範牙刷的握法及刷毛與牙齒的相對位置。 ★牙刷握法:拇指向前伸,握住牙刷,刷柄保持水平。 ★刷毛與牙齒的相對位置:刷毛與牙齒呈45度角,刷毛涵蓋一點牙齦					10

<p>並向牙齒輕壓。</p> <p>請兒童面對鏡子演練牙刷的正確握法。</p> <p>教師強調正確刷牙要注意的原則：</p> <p>1先刷上排牙，再刷下排牙。</p> <p>2右邊開始，右邊結束。</p> <p>3每次兩顆，來回橫刷十次。</p> <p>4刷牙時需要換手握牙刷，頰側面用同側手刷；舌側面用對側手刷。</p> <p>大家來刷上排牙(15分鐘)</p> <p>請兒童展示自己攜帶的牙刷，並檢查牙刷是否符合刷頭小、刷毛軟、不分岔等特性。</p> <p>教師示範刷上排牙時牙刷的握法，兒童仿做。</p> <p>教師配合牙齒模型或影片，示範刷上排牙的順序：</p> <p>由右上頰側開始(右手)→刷上排前牙(右手)→刷左上頰側(左手)→刷左上咬合面(左手)→刷左上顎側(右手)→刷上排前牙顎側(右手)→刷右上顎側(左手)→刷右上咬合面(右手)。</p> <p>教師可將牙菌斑顯示劑塗抹在兒童的牙齒上，以觀察刷牙的成果。</p>			15
<p>大家來刷下排牙(15分鐘)</p> <p>教師示範刷下排牙時牙刷的握法，兒童仿做。</p> <p>教師配合牙齒模型或影片，示範刷下排牙的順序：</p> <p>由右下頰側開始(右手)→刷下排前牙(右手)→刷左下頰側(左手)→刷左下咬合面(左手)→刷左下舌側(右手)→刷下排前牙舌側(右手)→刷右下舌側(左手)→刷右下咬合面(右手)。</p> <p>請兒童拿著牙刷對著立鏡跟著練習，教師於行間巡視指導。</p> <p>教師說明預防蛀牙最好的方法，就是吃完東西後立刻刷牙，並鼓勵兒童養成食後潔牙的好習慣。</p>			15
<p>實踐護牙行動(20分鐘)</p> <p>教師引導兒童檢視自己的口腔衛生習慣。</p> <p>教師說明：吃完東西立刻刷牙、請牙醫師塗氟或是使用含氟水漱口、少吃甜食、少喝含糖飲料、營養均衡不偏食、使用牙線潔牙、每半年做一次口腔檢查，都是維護牙齒健康的好習慣。</p> <p>教師提問並引導兒童發表：牙齒是陪伴我們一生的好伙伴，你能持續維護牙齒的健康嗎？</p> <p>配合課本第87頁的護牙行動，引導兒童發表實踐的情形。</p> <p>護牙宣言(20分鐘)</p>			20

請兒童認真檢討自己的潔牙習慣，並發表還有哪些需要改進的行為。
 請兒童公開宣讀自己的護牙宣言，例如：我○○○，從×年×月×日起，願意做到以下幾點以維護牙齒的健康。

- 1 吃完東西立刻刷牙。
- 2 請牙醫師在牙齒表面塗氟化物，或用含氟水漱口。
- 3 少吃甜食、少喝含糖飲料。
- 4 營養均衡，不偏食。
- 5 使用牙線輔助潔牙。
- 6 每半年做一次口腔檢查。

教學活動



說明：牙齒清潔的重要性教學

說明：正確的方法刷牙教學



口腔保健有一套 三年乙班 15號 姓名：_____

☆ 你知道這些做法可以做一護牙齒，口腔更健康嗎？請找出是正確的方法的星星，並將它塗上美麗的顏色。

- 1. 三餐後刷牙，睡前刷牙，要刷牙。
- 2. 刷牙時，要用含氟牙膏。
- 3. 刷牙時，要少食糖，甜食，及含有糖飲料。
- 4. 刷牙時，要用含氟牙膏。
- 5. 刷牙時，要用含氟牙膏。
- 6. 不用定期去看牙醫。
- 7. 齒齦腫小，刷牙時，就毛刷牙。

☆ 還有什麼健康方法可以預防蛀牙呢？請寫或畫下來。

每半年做一次口腔檢查。
 使用牙線輔助刷牙。

說明：學習單-口腔保健有一套

說明：學習單-口腔保健有一套

