

台南市 111 學年度中營國小一年級健康教學活動成果表

單元名稱	愛護牙齒		
活動進行方式	講述法、問答法、教學媒體應用、 實體操作法	教學者：蔡姿玲 設計者：張雅筑	
活動進行地點	教室	活動時間	40 分鐘
學習目標	一、能清楚自己牙齒的狀況，並了解愛護牙齒的行為。 二、能了解餐後及睡前是刷牙的最好的時機。 三、能做到正確的牙刷握法。 四、能做到正確的刷牙方法。 五、能了解牙齒的重要及愛護牙齒的行為和習慣。 六、會選擇適合自己的牙刷來使用，並能適時做更換。 七、能了解牙齒的重要及愛護牙齒的行為和習慣。		
對應能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之過程與責任。		
教學資源	海報、圖卡		
評量要點	一、能觀察並說出自己牙齒的現況。 二、能正確操作刷牙的動作。 三、能說出、做出愛護牙齒的行為。 四、能使用適合的牙刷，並適時更換新牙刷。		
教學方式與活動方式		時間	器材
活動主題、大家來刷牙			
一、準備活動 教師展示蛀牙圖示，引導學童觀察，討論蛀牙原因。		5	牙齒病變圖片
二、發展活動 (一)牙齒保健 1. 引導學生了解牙菌斑是造成蛀牙的原因。 2. 經過討論進而了解刷牙可以有效預防蛀牙的產生。 3. 請同學討論，一天當中要刷幾次牙？什麼時間刷牙最適當？		10	
(二)刷牙的方法 1. 教師揭示情境圖「正確的刷牙法」並示範牙刷的正確握法（拇指前伸握住牙刷柄），再請學童利用自己帶來的牙刷跟著練習。			

<p>2. 教師提醒學童在刷牙時，要刷到牙齒的外側、內側及咬合面。</p> <p>3. 教師利用牙齒模型示範正確刷牙的方法。</p> <p>4. 刷牙的順序：注意在刷牙時，應兩顆、兩顆來回刷 10 次。</p> <p>(1) 刷門牙外側。</p> <p>(2) 刷牙齒的左右外面。</p> <p>(3) 刷牙齒的咬合面。</p> <p>(4) 刷牙齒的內側。</p> <p>5. 請學童再一次對著鏡子，練習正確的刷牙方法。</p> <p>6. 教師行間巡視並適時指導，再請已熟練的學童出場示範表演。</p>	15	牙齒模型  鏡子、牙刷
<p>(三) 選擇牙刷</p> <p>1. 教師展示大人及兒童專用的牙刷，試問學童哪一支才是適合自己的牙刷，為什麼？</p> <p>2. 教師拿出用過的牙刷數支，請學童判斷哪支是需要更換了的牙刷？</p>		
<p>三、教師歸納</p> <p>1. 刷牙及配合牙線是最有效消除牙菌斑的方法，所以最好在吃過東西後馬上刷牙，才不會產生牙菌斑。</p> <p>2. 睡前也是刷牙的好時機，這樣才不會讓細菌趁著你睡覺時攻占你的牙齒哦！</p> <p>3. 學童要選擇兒童專用牙刷，軟毛、刷柄好握、刷毛不分岔、刷頭不能太大。</p> <p>4. 正常使用下，每六至八星期更換一支牙刷最適當。</p>	10	

參考資料：貝式刷牙法要領

- (1) 正確握法，拇指前伸。
- (2) 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方，上 顎牙齒刷毛朝 上，下顎刷毛朝 下。
- (3) 刷毛與牙齒呈 45-60 度角，同時將刷毛向牙齒輕壓，使刷毛略呈圓弧使刷毛側邊也與牙齒有相當大範圍接觸。
- (4) 刷毛定位後，開始作短距離的水平運動，一次只刷兩顆牙，前後來回刷十次〈短距離水平運動〉。
- (5) 刷牙順序先刷上排牙齒，然後刷下排。由右上排牙齒後牙區頰側面開始，刷到左邊；然後左邊咬合面、左邊舌側
- (6) 回到右邊舌側，然後右邊咬合面。〈刷牙順序右邊開始，右邊結束〉
- (7) 刷咬合面時，也是兩顆兩顆刷牙，來回地刷牙。
- (8) 上顎後牙的舌側面是較不易刷的地方，刷毛仍對準牙齒與牙肉交接處，刷柄要貼近大門牙。

(9) 刷頰側面、咬合面用同側手，刷舌側面要對側手。

教學照片



說明：引導學生了解造成蛀牙的原因



說明：說明要選擇合適牙刷及牙膏



說明：利用牙齒模型練習正確刷牙的方法



說明：貝式刷牙法介紹