

### 三年級【牙線介紹】課程教案

單元名稱	牙線介紹【Introduction to Flossing】		
活動進行方式	講述法與實際操作		
活動進行地點	教室	活動時間	約 20 分鐘
概念	良好的潔牙習慣對維持健康的口腔很重要。 培養使用牙線的習慣預防牙齒疾病。		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能夠說出牙線的用途。</li> <li>2. 學生能夠正確操作牙線。</li> </ol>		
教材與準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 一碗泥土</li> <li>✓ 一碗水</li> <li>✓ 牙刷</li> <li>✓ 每位學生一條 18 吋牙線</li> <li>✓ 學習單 4.1 如何使用牙線</li> <li>✓ 學習單 4.2 牙線排排看</li> <li>✓ 學習單 4.3 給家長的一封信</li> <li>✓ 學習單 4.4 牙線紀錄表</li> </ul>		
字彙	牙線(flossing)		
背景資料	<p>刷牙和使用牙線可以清除牙菌斑。牙菌斑具有黏性，無色的細菌黏膜，即使是口腔中的益菌也會形成。</p> <p>除了刷牙外，小心地使用牙線能抑制牙齒鄰接面的牙菌斑，牙齒鄰接面是嚴重齲齒和牙齦疾病產生的地方。牙菌斑必須透過每天仔細地刷牙和使用牙線來清除，每餐飯後及晚上睡覺前都要刷牙。使用牙線有時候會牙齦會流血，如果每天使用牙線一個禮拜，牙齦持續一直出血，則要帶小朋友去給牙醫師檢查。</p> <p>初學者要搭配鏡子使用牙線，如此一來可以清楚看到牙齒鄰接面的牙菌斑是否清潔完全。隨著手部發展越靈活，使用牙線變得越簡單也不需要鏡子。三年級就可以開始‘介紹’牙線，老師要理解有些學生牙線操作不純熟，因為不同程度的手部發展。</p> <p>針對特殊需求學生，牙線棒可以讓他們在課堂上也能參與。</p>		
教學過程	<p>在學生面前放置一碗泥土、一碗水和一支牙刷。將一隻手放進泥土的碗中，在把手移出來，讓你的五隻手指頭保持緊貼，用牙刷和水來刷除手上殘留的泥土。如果手指在示範過程中都保持併攏，當手指分開的時候還會有泥土殘留在指縫中。這些殘留的泥土就好比已經刷完牙後，還殘留在牙齒和牙齒中間的牙菌斑。</p> <p>Q:如果我的手是牙齒，那我剛剛示範了什麼? 刷牙</p>		

	<p>Q:我用牙刷刷了這非常髒的「牙齒」，我有把泥土都清乾淨了嗎? 看看我手指頭之間。 沒有，指縫間還有泥土。</p> <p>Q:如果手指頭是牙齒，那泥土是什麼? 食物、牙菌斑</p> <p>Q:黏滯性的東西生成在牙齒和牙齦交界處，我們稱為什麼? 牙菌斑</p> <p>Q:那如果牙菌斑在牙齒上停留很久會發生什麼事呢? 齲齒</p> <p>Q:剛剛牙刷有清潔到我的手指之間嗎? 沒有</p> <p>Q:那牙刷有清潔到你牙齒之間全部的食物和牙菌斑嗎? 沒有</p>
<p>說明教學 目標</p>	<p>今天我們要學如何使用牙線清潔牙齒的鄰接面。</p>
<p>教學過程</p>	<p>要照顧好牙齒和牙齦就是要讓他們保持乾淨，有兩種好方法可以清潔你的牙齒，一種是刷牙，另一種是使用牙線，你必須要使用兩種方法。</p> <p>牙線是一種特殊的線可以穿過牙齒和牙齒之間。牙線可以移除牙齒之間和牙齦周圍的牙菌斑和食物殘渣。</p> <p>你一天至少要使用一次無蠟牙線，建議餐後或是晚上睡覺前使用。</p> <p>發給每位學生一條大約手臂長的無蠟牙線。 使用學習單 4.1 指導使用牙線的正確手部姿勢。</p> <p>1. 拿牙線 將牙線輕鬆纏繞在雙手中指上，預留大拇指和食指能自由在口腔中指引牙線放到牙齒之間。檢查看看兩手大拇指是不是幾乎要接觸到，只需要預留一小段牙線間距。</p> <p>2. 捏牙線 用雙手食指和大拇指捏住牙線，中間大約留 1 公分，這是三種操作牙線動作中的開始動作。</p> <p>3. 纏繞牙線 使用牙線時要不斷收放，一隻手一邊放乾淨的牙線，而另一隻手</p>

	<p>收使用過的牙線，通常從左手放線、右手收比較方便。</p> <p>4. 牙線清潔上排前牙時，我們需要一個「彈弓」姿勢 從雙手捏住牙線動作開始，把右手食指往上翻，左手大拇指放在牙線下緣，讓牙線自動拉緊，將雙手掌心面向身體，右手食指和右手大拇指輕捏牙線，把左手食指放入上排前牙內側面。</p> <p>5. 將牙線呈 C 字型包住牙齒一面，上下貼著牙面刮到非常乾淨。</p> <p>6. 同一個牙縫，相反方向清潔另一側牙齒。</p> <p>7. 捲動使用過的牙線到右手，放出新的一段乾淨牙線，清潔接下來的兩顆牙齒。</p> <p>8. 移動到這顆牙齒旁邊的牙縫，一樣牙線呈 C 字型上下清潔另外兩顆牙齒。</p>
<p><b>確認學生是否理解</b></p>	<p>當學生持續練習使用牙線清潔上排前牙時，幫助每一位使用正確技巧。</p>
<p><b>實際操作</b></p>	<p>在教導牙齒健康這個單元過程中，提供學生每天練習使用牙線的時間。可以獨自練習的時間包括：午餐後、說故事時間、或出門玩之前，讓班上決定哪個時間合適。</p> <p>發給學生每人一張學習單 4.2 牙線排排看。檢查答案：5, 1, 6, 2, 4, 3。讓學生分享他們最後一題的答案。</p>
<p><b>結束</b></p>	<p>今天我們學到了為什麼使用牙線這麼重要。牙線可以清除牙齒鄰接面的食物殘渣和牙菌斑，是牙刷無法清潔到的地方。</p> <p>今晚在睡前刷牙後使用牙線，把學習單 4.3 給家長的一封信和 4.4 全家刷牙和使用牙線的紀錄表。有刷牙，就在表格對應的時間打勾，記錄你的刷牙習慣，如果同時有使用牙線就把勾勾圈起來。</p>
<p><b>輔助活動</b></p>	<p>當學生操作牙線有困難時，播放刷牙及牙線使用示範教學影片。</p>
<p><b>學生練習</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請一位學生說明使用牙線的狀況，請其他學生發表其他不同的狀況，輪流讓全班的學生闡述之前沒提過的狀況。</li> <li>2. 邀請一位牙科專業人員來班上示範使用牙線，以及說明牙線對清潔牙齒的重要性。</li> </ol>
<p><b>課後學習</b></p>	<p>王老先生有塊地 (用王老先生有塊地的調子唱) 王老先生有些朋友 很照顧牙齒 有一些朋友有牙刷 他們刷刷牙齒 他這裡刷刷 他那裡刷刷 這裡刷</p>

那裡刷  
到處刷刷  
王老先生有些朋友  
刷刷刷牙齒

還有朋友使用牙線  
來刮刮刮牙齒  
他這裡刮刮  
他那裡刮刮  
這裡刮  
那裡刮  
到處刮刮  
王老先生有些朋友  
刮刮刮牙齒

還有朋友定期看牙醫  
他們看看牙齒  
他這裡看看  
他那裡看看  
這裡看  
那裡看  
到處看看  
王老先生有些朋友  
跑去看牙醫

還有一些朋友  
不刷牙齒  
從不刷牙齒  
他這裡牙菌斑  
他那裡牙菌斑  
這牙菌斑  
那牙菌斑  
到處牙菌斑  
王老先生有些朋友  
從來不刷牙

我老先生有些朋友  
很照顧牙齒  
他這裡刷刷  
他那裡刮刮  
這裡刷  
那裡刮  
到處刷刮  
王老先生有些朋友

	我希望就是我
參考資料	Healthy Texas Teeth, Tattletooth II <i>A New Generation</i> , Texas Department of Health, 10/90

# 刷牙技巧

教師補充教材

	建議年級
<p><b>1. 拿牙線</b></p> <p>取一段約手臂長的牙線輕鬆纏繞在雙手中指上，預留大拇指和食指能自由在口腔中指引牙線放到牙齒之間。檢查看看兩手大拇指是不是幾乎要接觸到，只需要預留一小段牙線間距。</p>	3
<p><b>2. 捏牙線</b></p> <p>用雙手食指和大拇指捏住牙線，中間大約留 1 公分，這是三種操作牙線動作中的開始動作。</p>	3
<p><b>3. 纏繞牙線</b></p> <p>使用牙線時要不斷收放，一隻手一邊放乾淨的牙線，而另一隻手收使用過的髒牙線，通常從左手放線、右手收比較方便。</p>	3
<p><b>4. 放入牙線</b></p> <p>將牙線慢慢地如翹翹板上下左右滑動到牙縫中。</p>	3
<p><b>5. 使用牙線清潔</b></p> <p>將牙線彎成 C 字型包住一顆牙齒的一面，上下貼著牙面刮到非常乾淨，同一個牙縫，相反方向清潔另一側牙齒。</p>	3
<p><b>6. 牙線清潔上排後牙——W 字型</b></p> <p>先用雙手食指和大拇指捏住牙線，將食指翹起來，大拇指頂在牙線下緣，就像彎成一個 W 字型。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>將牙線放入上排左邊最後一顆牙齒，用牙線包住牙齒上下刮至乾淨。</li><li>翹翹板式移動，上下左右將牙線滑入下一個牙縫。</li><li>上下貼著牙面刮到乾淨，同一個牙縫相反方向清潔另一側牙齒。</li><li>繼續使用。但手部的姿勢會依清潔口腔不同區域而有所改變。</li></ol>	4
<p><b>7. 牙線清潔上排前牙——彈弓姿勢</b></p> <p>先用雙手食指和大拇指捏住牙線，把右手食指往上翻，左手大拇指放在牙線下緣，讓牙線自動拉緊，將雙手掌心面向身體，右手食指和右手大拇指輕捏牙線，把左手食指放入上排前牙內側面。</p>	3
<p><b>8. 牙線清潔下排牙齒——U 字型</b></p> <p>先用雙手食指和大拇指捏住牙線，雙手食指下壓牙線呈現一個 U 字型。從下排右邊最後一顆牙齒開始放入牙線，持續彎曲牙線清潔每顆牙齒，清潔下排牙齒時，手部姿勢只需要些微調整。</p>	5

## 9. 牙線使用模式

5

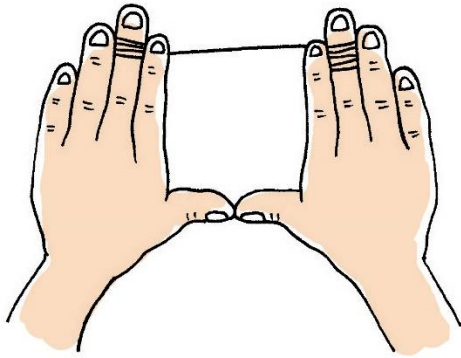
全口一圈讓每一顆牙齒都有使用到牙線是非常重要的。從上排左邊開始、上排前面、上排右邊、下排右邊、下排前面、下排左邊。

### 一般提醒

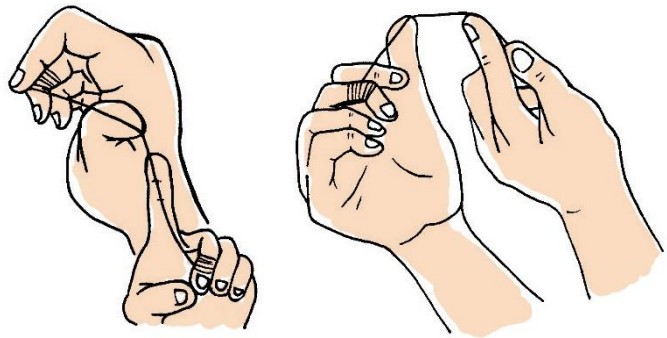
- 一天至少使用一次牙線。
- 使用不含蠟的牙線，除非有牙醫師指示。
- 如果牙齦不乾淨，輕微的流血是正常的。如果一個禮拜後流血的狀況沒有緩減，請找牙醫師。
- 小心避免硬塞牙線進牙縫中，這麼做可能導致牙齦流血。

# 如何使用牙線(學習單 4.1)

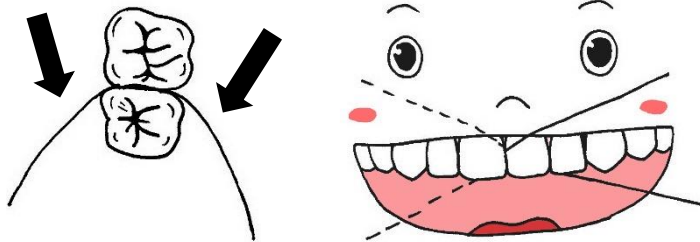
纏繞牙線



「彈弓」姿勢



C字型



牙線超人





## 牙線排排看 (學習單 4.2)

- 排出使用牙線的正确順序。

- \_\_\_\_\_ 清潔鄰接面牙齒。
- \_\_\_\_\_ 在雙手中指纏繞一段約手臂長的牙線。
- \_\_\_\_\_ 將牙線放入下面兩顆牙縫中。
- \_\_\_\_\_ 用兩隻手指頭捏住牙線呈「彈弓」姿勢。
- \_\_\_\_\_ 將牙線移動到乾淨的一段。
- \_\_\_\_\_ 將牙線包著牙齒呈 C 字型。

- 為什麼即使每天刷牙 2 次，還需要使用牙線呢？

## 學習單 4.3 給家長的一封信



親愛的家長：

您的孩子已經在學習牙齒健康的單元，我們希望讓孩子對照顧自己的牙齒產生興趣，讓他們的牙齒能健康使用一輩子。

我們真心希望透過這個牙齒健康單元，能幫助孩子培養良好潔牙習慣。在課堂中我們已經教導孩子正確使用牙刷和牙線的技巧了。

有些能在教室裡完成，但我們還是需要家長在家的幫忙。以下是您可以幫忙對孩子每天刷牙和使用牙線給予鼓勵：

—提醒您的孩子每天都要正確和透徹的刷牙，您可以利用後面的全家刷牙紀錄表，來營造全家有趣的刷牙氛圍。

—幫助您的孩子示範給您看今天學校教的牙線使用技巧，他應該可以正確地拿著牙線清潔上排前牙齒。讓技巧更純熟的不二方法就是練習。可以讓您的孩子每天邊用牙線邊看鏡子，這個方法可以讓孩子更清楚地清潔牙齒鄰接面。

如果您的孩子每天都有潔牙習慣，減少甜食攝取，以及定期看牙醫，那麼他們可以讓牙齒維持使用一輩子。然而，為了讓潔牙好習慣持續維持，他們必須每天在家持續練習。有了您的幫忙，養成良好刷牙習慣一定沒問題。



誠摯的

---

三年級導師

