

六年級【別急著刷牙】課程教案設計

單元名稱	別急著刷牙		
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
學習目標	<p>學生能夠：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 描述及示範刷牙及牙線的使用方法。 		
教材與準備	<p>投影片：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 3.1 刷牙時間 ✓ 3.2 你在那裡 <p>學習單：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 3.3 別急著刷牙 ✓ 3.4 刷牙確認清單 ✓ 3.5 牙線確認清單 		
背景資料	<p>齲齒、牙周疾病是最常見的口腔疾病形式，控制及預防這兩種疾病最有效的方法就是維持良好的口腔衛生、每天確實的刷牙和使用牙線，刷牙合併牙線是必要且能有效的從口腔中上百個牙齒表面移除細菌、牙菌斑及食物殘渣；牙線可以清出寄宿在牙齒相鄰處和牙齦下的髒東西，而刷牙則著重在清潔牙齒的咬合面、外側及內側面。</p> <p>大部分的國小六年級學童對刷牙及牙線的使用技巧已有一定的了解，但要用多久、做得多好及多常使用又是另一件事了，若是做得不夠確實、那再了解清潔的技巧也是沒有效果的。因此這個單元的教學目的在於使學生了解刷牙及牙線要做的夠久、夠好、夠頻繁，才能有效的預防齲齒及牙周疾病。</p>		
教學過程	<p>(在黑板上寫下相關的敘述。)</p> <p>老師：如果有件事情是重要到我們必須去做的，那就值得花時間去做好它。各位同學以前有聽過這句話嗎？爸爸媽媽要你去打掃房間時可能說過、也有可能是雇主對他的員工說的、或是在團隊當中教練隊成員精神喊話時可能也會提到。大家覺得這句話想表達什麼呢？</p> <p>學生：我們做任何事時不能抱持著草率的心態，做好一件事勝過</p>		

搞砸了很多事，我們應該慢下來並專心地做好正在做的事。

老師：今天我們要複習正確的刷牙及使用牙線，並且討論刷牙及牙線的使用做的夠好、夠徹底、夠頻繁，能夠幫助減少齲齒及牙周疾病的發生。

各位同學對於刷牙和使用牙線的必要性都十分了解，正確的刷牙可以移除在牙齒咬合面、外側及內側面的細菌、牙菌斑及食物殘渣；牙線可以清除寄宿在牙齒相鄰處和牙齦下的髒東西，每天要至少一次完全清除牙齒表面的牙菌斑，以免牙菌斑硬化、形成牙結石，牙結石是一種堅硬、鈣化的礦物質，一旦牙結石形成，就只能靠專業的牙科清潔才能去除。若是牙結石一直累積在牙齒表面及牙齦，會導致齲齒及牙周疾病，沒有治療的話會牙痛、嚴重的話還會掉牙。

(在黑板寫上「沒有確實刷牙和使用牙線→產生牙菌斑、硬化成牙結石→齲齒→牙周疾病→掉牙」，請學生用這幾個關鍵字解釋確實做好牙齒清潔的重要性，也可以請學生兩人一組，搭配 3.4 刷牙確認清單、3.5 牙線確認清單複習刷牙和牙線的操作步驟，發學習單 3.3 別急著刷牙。)

老師：雖然大家都了解做好牙齒清潔的重要性，清潔牙齒時要做的夠確實、夠久、夠頻繁，我們知道一天至少要刷牙兩次及使用牙線一次，但我們應該要刷多久呢？各位同學每次刷牙會花多少時間呢？在美國，大部分的人每次刷牙只花 30 秒，大家想看看每次刷牙大概花多久時間，然後記錄在黑板上。

刷牙秒數	0-29	30-59	60-89	90-149	>150
人數					

正確刷牙需要花費的時間比一般人想像的還要多，根據研究調查，有效的清潔牙菌斑需要花五分鐘，在這個研究中，班尼博士招募了一群牙醫系學生並要求他們 24 小時內不要刷牙、讓牙菌斑形成並記錄牙菌斑比率，然後讓學生去刷牙，過程中記錄他們花了多少時間潔牙、並測量刷牙後的牙菌斑比率，這個研究的結果呈現在投影片 3.1 刷牙時間。

而另一個國家級研究表示，雖然大部分的人都知道刷牙的重要性，但只有 37% 的人能確實地做好刷牙這件事，知道如何刷牙及使用牙線只是維持牙齒健康的一部份，要有效地維持口腔健康需要清潔的夠久、夠確實、夠頻繁。

大家都拿到學習單 3.3 別急著刷牙了嗎？從今天開始每次刷完牙都要把花費的時間記錄在上面，看看大家有沒有花時間確實刷牙。

	<p>在美國，每個人平均花多少時間刷牙？</p> <p>學生：30 秒。</p> <p>老師：花 30 秒刷牙可以清除多少牙菌斑？</p> <p>學生：10%的牙菌斑。</p> <p>老師：若是牙菌斑沒有在 24 小時內清除會發生什麼事呢？</p> <p>學生：牙菌斑會硬化形成牙結石，一旦牙結石形成，就只能靠專業的牙科清潔才能去除。</p> <p>老師：牙結石對牙齒有哪些壞處？</p> <p>學生：若是牙結石一直累積在牙齒表面及牙齦，會導致齲齒及牙周疾病。</p> <p>(展示投影片 3.2 你在那裡。)</p> <p>老師：大家在投影片的三個情境中選一個，拿紙筆寫下若是你碰上這些情況該怎麼應對。</p> <p>(老師帶大家唸三個情境並簡單的解釋，讓同學互相討論面對三種不同狀況該如何處理。)</p>
教學活動	<p>使用食用色素和清水(比例：一滴食用色素配一茶匙水)調配牙菌斑顯示劑，讓同學塗上顯示劑後用清水稍微漱口，牙齒上的牙菌斑會被染色，讓同學各自去刷牙、使用牙線清潔，若是清潔方法正確就能有效去除被染色的部位。</p>
總結	<p>雖然大家都知道怎麼清潔牙齒，但若是做得不夠確實、那再了解清潔的技巧也是沒有效果的。因此刷牙及牙線要做的夠久、夠好、夠頻繁，才能有效的預防齲齒及牙周疾病。</p>
參考來源	<p>Healthy Texas Teeth, Tattletooth II A New Generation, Texas Department of Health, 10/90</p>

3.1 刷牙時間

刷牙時間	清除掉的牙菌斑
30 秒	10%
90 秒	20%
150 秒	25%

小建議：

- 只有刷牙的話無法清除牙齒間的牙菌斑。
- 每天刷牙兩次、每次刷三到五分鐘能有效的清潔牙齒的咬合面、外側面及內側面。
- 使用牙線搭配刷牙可以更有效的清潔牙齒相鄰的地方與牙齦。

3.2 你在那裡

情境一：

你的弟弟知道如何刷牙和使用牙線，但是他很少花時間去做，上次去牙科時發現他的牙齒上有四個蛀洞了。請向弟弟說明每天花時間充分刷牙的重要性。

情境二：

你是一間醫院的志工，你遇到一位從來沒有接受過刷牙指導的小朋友，你會如何向這位小朋友說明正確的刷牙步驟呢？

情境三：

說明你會如何教導一位眼睛看不到的盲人小朋友刷牙的技巧，幫助他擁有更好的口腔保健習慣。

3.4 刷牙確認清單

- 1.用比讚的方式拿著牙刷，大拇指撐在刷柄內側；將刷毛輕放在牙齒上、用 45 度的角度對著牙齦溝。
- 2.用輕柔、搖擺的方式震動牙刷、清潔上排牙齒的外側及牙齦溝，從左邊開始、再刷到前面的牙齒和右邊的牙齒；刷到右邊時大拇指記得移到刷柄外側。
- 3.下排牙齒用相同的方式操作一次。
- 4.大拇指放在刷柄背面、將牙刷輕放在上排牙齒的內側，傾斜牙刷並從左邊的牙齒開始向右清潔。
- 5.從左邊開始清潔下排牙齒的內側面。
- 6.將牙刷輕放在上排牙齒的咬合面，用輕輕擦洗的方式從左邊的牙齒往右邊清潔。
7. 從左邊的下排牙齒咬合面開始往右邊清潔。
- 8.刷完牙齒後，輕輕地刷洗舌頭來保持清新的口氣。
- 9.沖洗牙刷並風乾。

小建議：

- 一天刷牙兩次，每次刷五分鐘。
- 準備兩支牙刷輪流使用，確保每支牙刷使用後可以完全風乾。
- 使用牙線搭配刷牙可以更有效的清潔牙齒與牙齦。

3.5 牙線確認清單

- 1.取一段 45 公分長的牙線，固定在雙手的中指上。
- 2.採取「W」手勢：
 - A.將牙線輕放入上排左邊最後一顆牙的後面。
 - B.讓牙線貼著牙齒表面呈 C 字型，由上往下刮直到乾淨無殘渣。
 - C.替換乾淨的牙線、往右移動到下一個牙縫。
 - D.牙線貼著其中一邊牙齒表面呈 C 字型，由上往下刮直到乾淨無殘渣，再用相同的方法清潔另一邊牙齒。
 - E.繼續移動到下一個牙縫。
- 3.清到上排中間、前牙部分時換用「手槍」手勢。
- 4.清完前牙、向右移動到上排右側後牙時換回「W」手勢，清潔上排右側的每個牙縫。
- 5.清完上排後，移動到下排右邊最後一顆牙的後面，下排牙齒用「U」手勢清潔，將牙線輕放入最後一顆牙的後面，讓牙線貼著牙齒表面呈 C 字型，由下往上刮直到乾淨無殘渣；替換乾淨的牙線、往左移動到下一個牙縫。
- 6.依序清潔下排每一個牙縫，直到左邊最後一顆牙的後面。
- 7.完成牙線的清潔。

小建議：

- 每天使用牙線一次。
- 選擇無蠟牙線。
- 若是有輕微出血的狀況可能是因為沒有清乾淨、牙齦發炎，若是一直血流不止請盡速前往牙科就診。

使用牙線的手部姿勢：

操作牙線時會因為用在不同的牙齒位置，手部姿勢也會隨著改變，常用的姿勢有以下這幾個。

- W：兩手食指指尖、指腹朝上頂起牙線，這個姿勢用在清潔上排後牙時。
- 手槍：一開始用兩手的大拇指和食指捏住牙線，然後左手食指抬高、右手食指放開僅用大拇指撐起牙線，這個姿勢用在清潔上排前牙時。
- U：兩手食指指尖、指腹朝下頂住牙線，這個姿勢用在清潔下排牙齒時。