

一年級【刷牙】課程教案

單元名稱	刷牙【Brushing】		
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	刷牙可以預防牙齒相關疾病		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能夠示範正確的刷牙方式，包括牙刷的握法、牙刷清潔牙齒的位置以及口腔內刷牙方向。 2. 學生能夠正確的清潔牙齒外側面(唇側與頰側)和咬合面。 		
教材與準備	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 每位學生一支牙刷 ✓ 老師一支牙刷 ✓ 牙齒模型或學習單 1.1 牙齒模型 ✓ 問題卡：六張提問卡片分別涵蓋下列疑問詞：什麼人、什麼事、在什麼地方、什麼時候、為什麼、如何 ✓ 學習單 1.2 牙齒 ✓ 學習單 1.3 刷牙記錄表(選擇性) ✓ 學習單 1.4 家長回條(選擇性) 		
字彙	刷牙(brushing)		
背景資料	<p>研究指出正確的刷牙方式可以有效預防齲齒和牙周相關疾病，學生除了學習正確的刷牙方式，更需要了解潔牙的重要性。</p> <p>每天刷牙是牙齒健康的關鍵因素，從小養成正確刷牙習慣是一件非常重要的事。教學目標就是讓學生學習正確的刷牙技巧，此教學主題可以涵蓋各年齡層，從幼稚園到六年級。然而，依照學生的成長階段而強調不同重點。</p> <p>在牙齒健康的單元中，能夠讓學生有機會每天刷牙，藉此養成刷牙的習慣，並且牙刷於每次潔牙後都能保持乾燥。</p>		
教學過程	<p>我們來玩一個猜猜看遊戲，我要你們猜猜看，我今天早上起床後忘記做什麼事?我有穿衣服、我有吃早餐、我有搭到校車來學校，我到底忘記做什麼事情呢?</p> <p>答案會有很多，但請老師盡量引導回答：刷牙</p>		
說明教學目標	今天你們將會學習正確的刷牙方式，當課程結束後，我希望你們能回答這個問題：要如何正確刷牙?		
教學過程	<p>我手上有一支牙刷，桌上有一些問題卡，我要用這些卡片來看看你們對“牙刷”的了解。</p> <p>請學生抽出一張問題卡，並且拿著讓全班同學看。</p> <p>每個人念出問題卡上的字。</p> <p>什麼</p>		

沒錯，你用牙刷做什麼？

刷牙齒。

很好。

繼續用這個方式完成剩下的五張卡片。

你什麼時候使用牙刷？

一天至少兩次，早上和晚上。

誰會使用牙刷？

有牙齒的任何人

那嬰兒會嗎？為什麼會 或 為什麼不會？

不會，嬰兒沒有牙齒。但是，當嬰兒長牙的時候，大人就要使用小牙刷幫他們刷牙齒和牙齦。

你在哪裡刷牙？

在浴室裡。

你把牙刷放在哪裡？

放在浴室。

為什麼你要刷牙？

去除食物殘渣和牙菌斑，還有預防齲齒。

非常好。我已經知道你們對牙刷的認識程度了。

最後一個疑問詞「如何」？你要如何正確的刷牙呢？我要來告訴你們該如何做。

如果可以提供影片，請播放刷牙教學影片。

徵求一位自願的小朋友，老師坐在與學生平視的高度，握著學生的手邊示範正確的刷牙方法。

老師示範下列步驟：

1. 手比「讚」，握住牙刷刷柄，將牙刷放在牙齒跟牙齦的交界處，刷毛傾斜 45°。
2. 由左上牙齒的外側面開始刷，從牙齒和牙齦交界處，小幅度的左右來回刷。
3. 刷牙順序從左上頰側(外側面)→前牙唇側(外側面)→右上頰側

	<p>(外側面)→右上舌側(內側)→前牙舌側(內側)→左上舌側(內側)。</p> <p>4. 下排牙齒，重複一樣的順序與動作(左→前→右)</p> <p>注意牙刷的動作跟著學習單 1.2 的刷牙步驟</p> <p>從上排左邊後牙開始刷，接著刷到前牙再到右邊。</p> <p>示範正確的方法</p> <p>拿起你的牙刷，小範圍(約2顆牙齒)左右來回刷你牙齒的外側面，記得從左邊白齒開始往前刷到右邊白齒。</p> <p>接著刷牙齒的咬合面。當刷咬合面的時候，你需要怎麼握你的牙刷呢？</p> <p>展示學習單 1.1 牙齒模型的咬合面。</p> <p>把牙刷放在咬合面上，從上排左邊開始水平刷到右邊，再換下排。</p> <p>當刷完牙齒的時候，最後記得輕輕的刷舌頭，因為舌頭上的舌苔會有食物殘渣與細菌也需要清潔，才不會造成口臭。</p> <p>看我怎麼幫(小朋友的名字)刷他/她的牙齒。</p> <p>老師按照正確刷牙步驟幫忙小朋友刷牙。</p>
<p>確認學生是否理解</p>	<p>現在我要你們每一個人刷牙。 假裝我不知道怎麼正確刷牙。</p> <p>拿起你的牙刷，正確握好，照著小朋友給你的指示刷牙。</p> <p>告訴我正確的刷牙步驟，我有牙刷，我嘴巴張開，第一步我該怎麼做？ 刷上排牙齒。</p> <p>我的牙刷要放哪裡？ 上排左邊的牙齒。 嘴巴打開一點，握住牙刷。</p> <p>下一步我要做什麼？ 刷上排外側面，左邊、前面、右邊；下排，左邊、前面、右邊。 刷吃東西的面，從左邊到右邊，最後刷舌頭。</p>

	<p>你們覺得我刷到所有牙齒了嗎？我做的對嗎？</p> <p>你們告訴我第一步刷上排牙齒外側面，接著你們告訴我刷下排牙齒外側面，然後刷我的咬合面，從左邊到前面到右邊。</p>
實際操作	<p>現在我要你們用正確的步驟刷牙給我看，假裝你們剛吃完早餐要刷牙。</p> <p>讓我看你們怎麼刷牙。</p> <p>當學生練習時候，觀察他們是否都有刷到全部牙齒。</p>
結束	<p>今天你們學會了正確的刷牙方法。</p> <p>在學習這個單元中，每天午餐後提供學生一些時間刷牙。</p>
同學互相學習	<p>班上潔牙小天使可以協助對操作牙刷有困難或是有缺牙的小朋友刷牙。</p>
課後活動	<p>學習單 1.2 牙齒 每位學生一張學習單 1.2 牙齒，學生跟著老師的指示塗色，牙齒外側面塗藍色，上色的順序按照正確步驟(上排 左-前-右，下排 左-前-右)，用紅色塗咬合面和舌頭。</p> <p>學習單 1.3 刷牙紀錄表 給學生兩週刷牙紀錄表，家長記錄並監督學生每天早餐後與晚上睡覺前刷牙狀況並且簽名，學生交回刷牙紀錄表就可以換獎勵。</p> <p>學習單 1.4 給家長的一封信 學生帶一封信回家給家長，告知家長有關兒童刷牙的重要性。</p>
課後學習	<ol style="list-style-type: none"> 1. 日後利用其他課程等待時間，讓小朋友說出一個刷牙時要記得的事情。 2. 在等待活動開始前，讓學生們集思廣益，想想舊牙刷能有什麼用途。 3. 牙刷和牙膏是複合詞，讓學生舉例其他複合詞。
學習中心	<p>開始收集舊牙刷，把它們放在盒子或是箱子裡。</p> <p>告誡學生不要將這些牙刷放入他們的嘴巴。</p> <p>讓學生根據牙刷的相同和相異處來分類牙刷(例如：刷毛排數、顏色、斜的或直的握把、斜的或直的刷毛。)</p>
參考資料	<p>Healthy Texas Teeth, Tattle tooth II A New Generation, Texas Department of Health, 10/90</p>

刷牙技巧

教師補充教材

提醒：學生要完全掌握到現在這個年級該會的刷牙技巧，各年級的刷牙技巧如下所述。	建議年級
1. 拿牙刷 拿起你的牙刷，大拇指握在牙刷手柄的內側面、或是刷毛那面。大拇指的位置會依照在刷嘴巴的哪一邊決定從裡面改到外面。一般來說，當慣用右手的人刷左邊、前面、內側面的牙齒時，他/她會讓大拇指在手柄的內側面；而當移動到右邊或是上排內側面時，大拇指會自然地轉向握把外側面。	幼兒園
2. 牙刷的位置 握住牙刷，讓刷毛放在牙齒與牙齦交界，一般建議牙刷稍微呈現 45°。	1
3. 刷牙的動作 輕輕地左右來回移動刷毛(每次清潔兩顆牙齒)，清除牙齒上和牙齦邊緣的細菌和食物殘渣。不要刷太大力。	1
4. 刷牙模式 為了牙齒健康，每次刷牙時每顆牙齒都有刷到是非常重要的。照著下面模式就能確實做到，雖然有很多模式，但一般比較容易從這個順序進行： a. 從嘴巴左邊刷到右邊 b. 上排牙齒到下排牙齒 c. 外側面、內側面、接著咬合面	2
刷牙步驟	
1. 用右手大拇指握住你的牙刷刷柄內側面，將牙刷放在牙齒與牙齦的交界處，刷毛傾斜 45°。	幼兒園
2. 由左邊上排外側面的牙齒、牙齦開始，小幅度的左右來回刷。 3. 牙刷從外側來回刷至前牙，再刷到嘴巴的右邊。記得當牙刷到右邊的時候，大拇指要朝牙刷刷柄外側面。 4. 接著刷下排外側面的牙齒，重複一樣的動作(左→前→右)	1
5. 大拇指握住牙刷刷柄外側面，將牙刷放在牙齒上排內側面，傾斜牙刷再從左邊刷到右邊一次。 6. 從嘴巴左邊開始，來回沿著下排內側面牙齒刷。	2

7. 將牙刷放在 <u>上排牙齒的咬合面</u> ，從左邊到右邊左右來回刷， 下排牙齒也是從左邊刷到右邊。	1
8. 當你完成刷牙的步驟後， <u>輕輕地刷舌頭</u> ，使你的口氣清新。 9. 把你的牙刷朝上放，讓它們自然風乾。	2
<p style="text-align: center;"><u>一般提醒</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每天刷 2 次牙齒，晚上睡覺前一定要刷牙，每次刷牙大約 2 分鐘。 ● 牙刷要放置於通風處。 ● 刷牙搭配使用牙線更有效來清除牙齒鄰接面的牙菌斑(幼兒園與低年級學生仍須由家長協助使用牙線，建議四年級以上再自行使用牙線)。 	

刷牙和使用牙線課堂管理技巧

學生從幼兒園到國小二年級至少學過5次刷牙，學生要熟練在各個年級該學會的動作和技巧，如此一來才能在下一個年級銜接。

1. 學生使用含氟牙膏(含氟量 1000ppm 以上)薄薄一層於刷毛，不需要漱口。
2. 讓學生熟練清潔某一個區域之後，再進行下一個區域。
3. 規定一個刷牙和使用牙線的順序：永遠從上面和左邊開始。
4. 老師要跟學生一起刷牙和使用牙線，學生會對老師要求他們練習的示範動作印象深刻。
5. 確定牙刷有維持乾淨，牙刷要放在通風處。
6. 絕對不要讓牙刷刷頭互相碰在一起。

牙刷標籤

刷牙前

1. 每位學生的牙刷要貼名字，避免用錯他人牙刷。

牙刷清洗

每次牙刷使用後，記得用流動水源清潔刷頭與刷毛上的食物殘渣與牙膏。

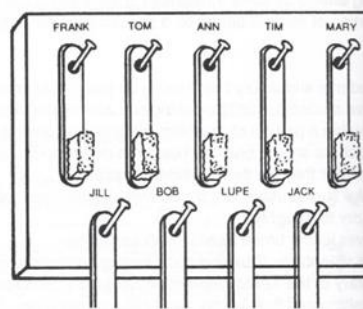
收藏方法

下面的牙刷放置方法都是由不同老師發明的，你也可以創造自己的收藏方法。只要記住牙刷要自然風乾，另外避免牙刷之間放得太近。

《永久收藏》

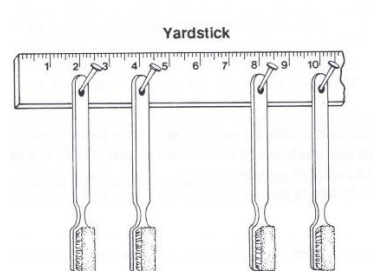
牙刷架

剪一塊板子或是固體材料，在老師要掛牙刷的地方，傾斜釘上一些鉤子或釘子。錯開釘子的位置，牙刷才不會互相碰到，如圖片中所畫的方式掛牙刷使它們能風乾。將板子掛在走道的牆壁上，開窗讓教室空氣流通。



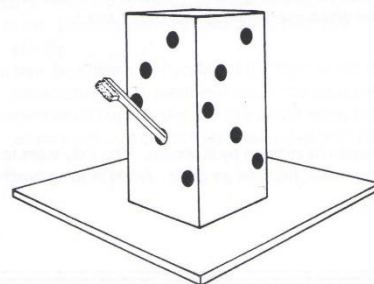
量尺

使用量尺或是一片廢棄木頭板，每間隔 5 公分釘上一個釘子。將這放置在學生能輕易拿到他們牙刷的地方，學生每次要把牙刷放在同一個號碼上，或是在每個位置上標記他們的名字。



牙刷樹

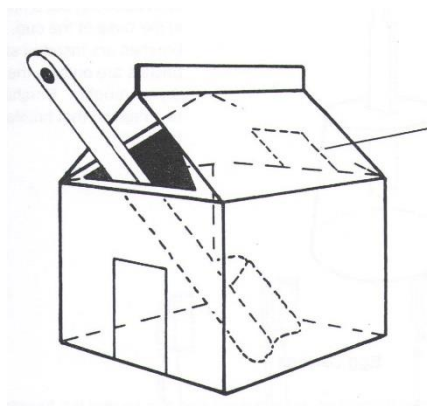
使用塑膠板或木板四個面都可以鑽洞，洞排列成一個角度，讓每支牙刷都能放入插槽，每支牙刷間隔 5 公分，錯開插槽以避免牙刷上的水滴到別支牙刷上。



《一次性收藏》

牛奶紙盒

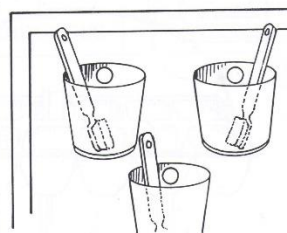
將一個牛奶紙盒洗乾淨，在頂部的地方剪一個略比刷頭大的洞，接著背面剪一個小洞當窗戶給空氣流通，在牙刷和紙盒上寫上小朋友的名字。將紙盒放在通風的地方，在刷毛風乾之前，把刷柄朝下放在紙盒內，等刷毛完全風乾之後，再將刷毛朝下放到紙盒裡面。



別忘了開個小窗戶通風喔~

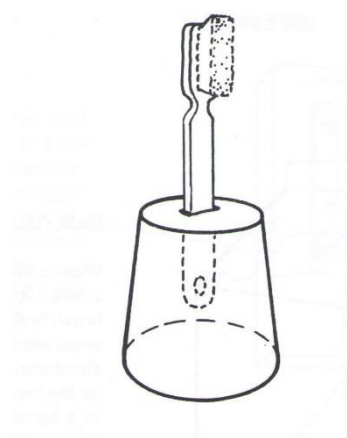
塑膠杯

用大頭釘把杯子釘在布告欄上，將刷毛朝下放在塑膠杯裡，每個杯子都標上小朋友的名字。



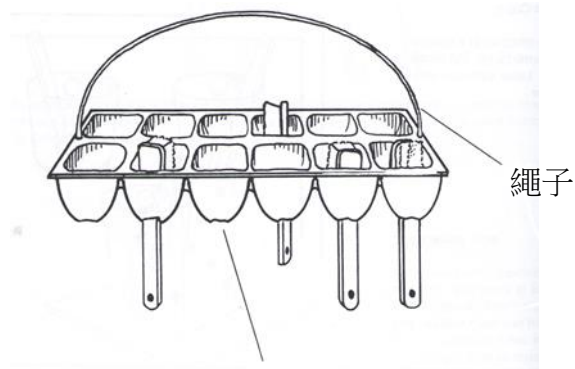
倒置免洗杯

在杯子的底部剪一個小孔，牙刷放入剪好的洞裡，如此一來刷毛在杯子外自然風乾。牙刷也可以倒著放，那麼刷毛就在杯子裡面了。



裝雞蛋的紙盒

只能使用新的雞蛋紙盒，用剪刀在每個蛋杯剪一個小孔，讓牙刷刷柄能穿過蛋杯，在每個蛋杯標上小朋友的名字。讓紙盒通風至刷毛都風乾為止。將紙盒兩端綁繩子或是固定在衣架上。

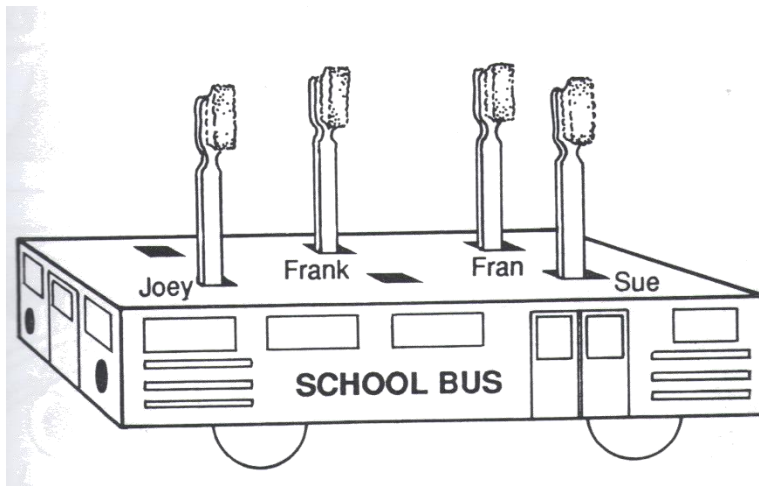


在雞蛋盒的底部開一個洞

保麗龍板

用剪刀刀尖刺出一個個小洞，再藉由牙刷刷柄穿過的力量，把洞用大一點，牙刷之間必須間隔5公分，牙刷插好就像一排國旗。

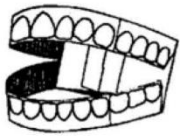
頂部可以用新保麗龍板替換，保麗龍膠可以黏牢板子。



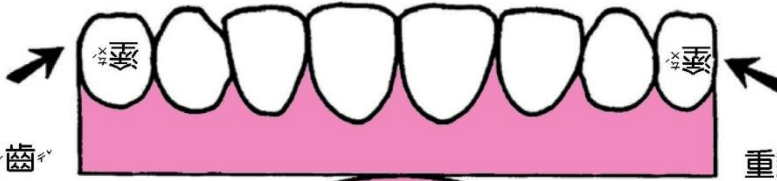
可以讓小朋友一起裝飾放牙刷的板子

牙齒模型 (學習單 1.1)

牙齒模型



塗膠水時
重疊這兩顆牙齒

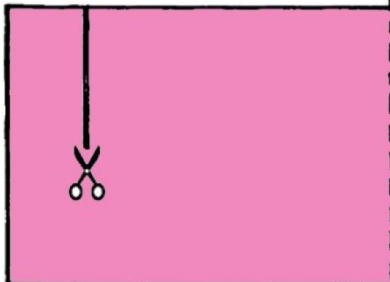


塗膠水時
重疊這兩顆牙齒

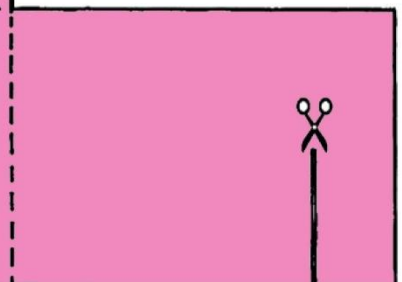
剪開與
另一邊交錯



內側上顎



姓名 _____



剪開與
另一邊交錯

內側下顎

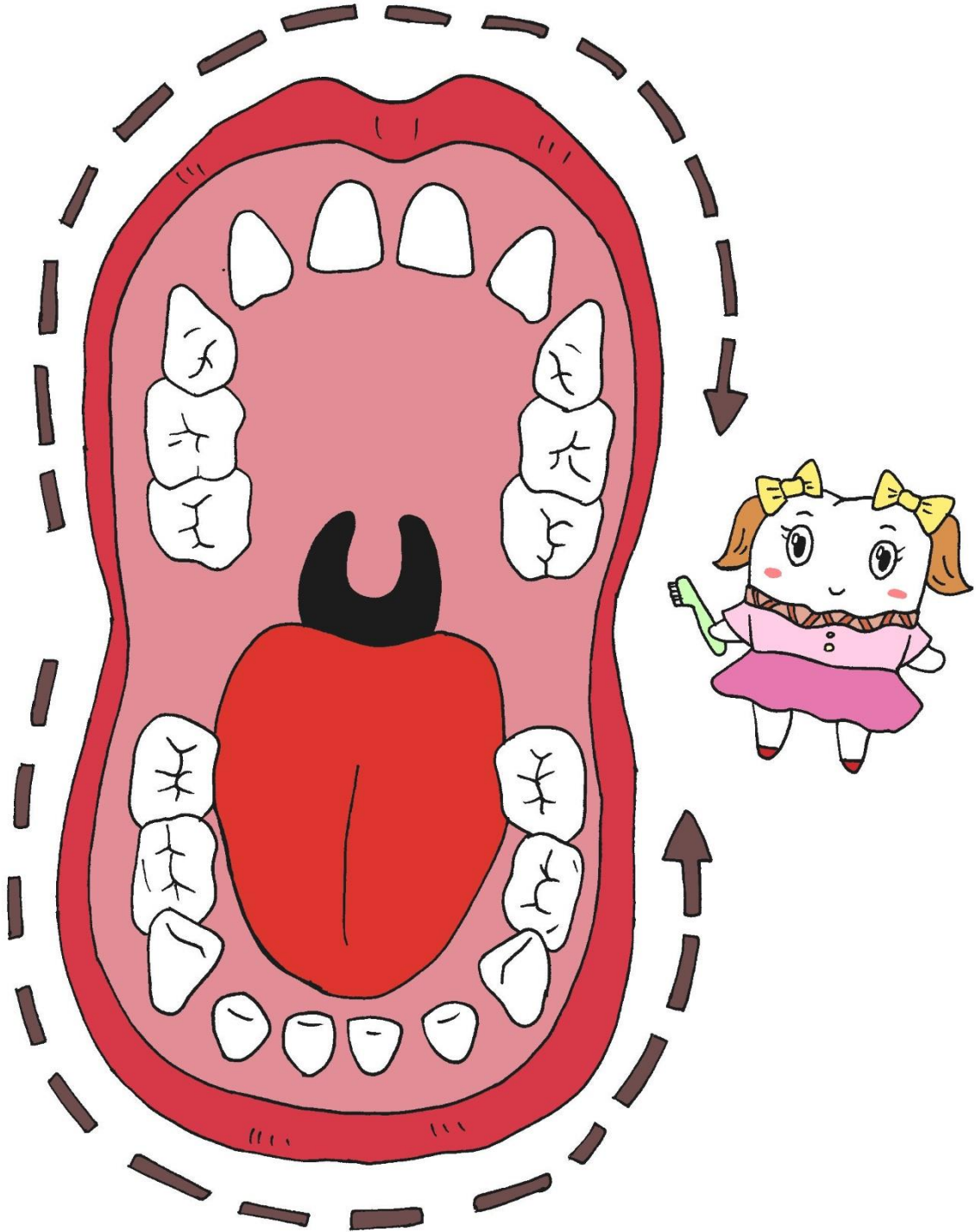
塗膠水時
重疊這兩顆牙齒



塗膠水時
重疊這兩顆牙齒



牙齒 (學習單 1.2)



學習單 1.3



我有記得每天刷牙嗎？							
	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	早上	早上	早上	早上	早上	早上	早上
	晚上	晚上	晚上	晚上	晚上	晚上	晚上
第一週							
第二週							

○：有
 ✕：沒有

家長簽名： _____

我有記得每天刷牙嗎？							
	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	早上	早上	早上	早上	早上	早上	早上
	晚上	晚上	晚上	晚上	晚上	晚上	晚上
第一週							
第二週							

○：有
 ✕：沒有

家長簽名： _____

給家長的一封信 1.4

親愛的家長：

您的孩子目前正在學習牙齒健康的重要，正確刷牙可以有效預防齲齒和牙齦疾病，以下問題與答案是有關於您孩童的牙齒健康，請詳細閱讀。

一年級導師

Q：我的小孩學會怎麼照顧他/她的牙齒？

A：學校老師有教導他/她如何正確刷牙、如何預防牙齒受傷，還有定期檢查牙齒的重要。

Q：我要如何幫助我的孩子刷牙？

A：鼓勵您的孩子每天刷牙 2 次，晚上睡覺前一定要刷牙，每次至少 5 分鐘。

您的孩子在學校學了這個步驟：

牙刷刷毛傾斜放在牙齒跟牙齦的交界處。

刷牙齒的每一個面，短距離來回刷。

輕輕地刷舌頭，去除牙菌斑。

Q：糖類會危害我孩子的牙齒嗎？

A：糖類在齲齒中扮演一個很重要的角色，糖類對牙齒是有危害的。

其他黏牙食物也會危害牙齒，尤其是當零食吃的時候。

Q：兒童應該避免攝取那些零食？

A：糖果、餅乾、果凍、果汁、含糖飲料、易黏牙食物。

