

## 五年級【刷牙與牙線】課程教案設計

單元名稱	刷牙與牙線		
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"> <li>• 示範使用牙線清潔下排牙齒的操作方式</li> <li>• 複習和練習刷牙的程序與技巧</li> <li>• 描述刷牙和牙線的重要性的和牙菌斑形成的關聯</li> </ul>		
教材與準備	<p>學習單：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3.1 誰對你的口腔健康負責</li> <li>✓ 3.2 刷牙確認清單</li> <li>✓ 3.3 牙線確認清單</li> </ul> <p>教具：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 45 公分的牙線 (一人一條)</li> <li>✓ 牙模</li> <li>✓ 鏡子(一人一個)</li> </ul>		
背景資料	<p>齲齒及牙齦炎是最常見的口腔疾病，最有效控制及預防這兩個疾病的方法就是維持良好的口腔衛生，特別是規律、正確的刷牙及使用牙線來徹底做好口腔清潔。</p> <p>大部分五年級的學生已經對這個課程有些概念，但還無法確定操作時的熟練度；另一個常見的問題就是學生缺乏刷牙及使用牙線的動機，很多同學不覺得刷牙及使用牙線是很重要的、覺得很不方便，有些人覺得刷牙及使用牙線帶來的成效是很微不足道的，在他們這麼想並疏於清潔時，牙菌斑開始在口腔中形成了，一旦牙菌斑在口中超過一天沒有清除，就會開始變硬、變得不好清潔並且對牙齒有害。</p> <p>我們口腔中的牙面超過 100 個，刷牙時僅是快速帶過是無法將每個牙面清乾淨的，學生已經知道牙齒的清潔技巧及步驟，所以這堂課的課程重點在於建立及維持每天刷牙及使用牙線的習慣。</p>		

老師：之前上完口腔健康的課程後，老師有請大家注意自己如何預防蛀牙，現在我想聽聽大家的答案、並記錄在黑板上。

(在黑板上分成兩個區塊：做得好的部分和需要加強的部分，將學生的答案記錄在上面。)

老師：大家都做了很多對口腔有益的事情，維持口腔健康是很重要的，若是沒有照顧好牙齒和牙齦的後果是未來可能會失去牙齒，接下來大家要討論怎麼做才是對牙齒比較好的。

(發學習單 3.1 誰對你的口腔健康負責，請同學分享各自的選擇和想法，討論這些行為對口腔健康的重要性。)

老師：剛剛我們討論到刷牙和使用牙線是預防蛀牙的方法之一，現在我們來複習刷牙及使用牙線的正确步驟，以及怎麼用牙線清潔下排牙齒。

大家知道牙菌斑是怎麼形成以及要怎麼清除嗎？牙菌斑是細菌的群落，形成並沉積在牙齒的表面。細菌會分解我們吃的碳水化合物、形成酸來侵蝕牙齒的牙釉質、形成蛀洞，牙菌斑也會傷害牙齦、讓牙齦發炎。

教學過程

清除牙菌斑的方法就是刷牙及使用牙線，或是前往診所由牙科專業人員清除。

牙菌斑一直留在牙齒上會發生什麼事呢？

學生：會變硬形成牙結石，會導致蛀牙和牙齦發炎。

老師：牙菌斑要怎麼清除呢？

學生：刷牙、用牙線，或是到牙科診所由專業人員清潔。

老師：是的，使用牙線可以幫助我們清除牙菌斑、阻止牙結石形成。

(發給每位同學一條 45 公分長的牙線，使用牙模操作示範牙線的清潔方法及手勢，讓學生實際用牙線清潔每個牙縫，過程中老師巡視練習的狀況、給予不熟練或動作錯誤的學生指導或修正。)

複習使用牙線的步驟：

1 將牙線纏繞在雙手中指上。

2. 捏住牙線。

3.變換手勢。

4.牙線放入牙縫中。

5.貼著牙面呈 C 字型清潔。

6.依序清潔上排牙齒的左側、前牙、右側。

示範 U 字型手勢，一開始用兩手的大拇指和食指捏住牙線，然後兩手食指指尖、指腹朝下頂住牙線呈現「U」的樣子；將牙線輕放入下排右側最後一顆牙的後面，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，依序清潔下排每一個牙縫，直到左邊最後一顆牙的後面。

示範操作完後向同學強調有順序的清潔是很重要的，只要把牙齒頂頂呈一個圓來依序清潔，就不會漏掉某個地方忘記清，每次都從同樣的地方開始，例如上排左側最後一顆牙。

發 3.3 牙線確認清單，讓學生兩兩一組，一位照著清單練習操作、另一位把完成的項目勾起來，讓每個同學練習三個牙線的基本手勢「W、手槍、U」。

過程中老師巡視練習的狀況、給予不熟練或動作錯誤的學生指導或修正。)

老師：牙線可以幫助我們清除累積在牙齒之間以及牙齦溝的牙菌斑，正確及確實地操作牙線才是有效的，大家都知道蛀牙和牙周疾病是最常見的兩種口腔疾病，預防這兩種疾病的方法就是規律的刷牙及使用牙線，這聽起來很簡單，但像是刷牙，我們很早就知道要怎麼刷牙了，但就是很難把他們確實做好，所以無法有效地做到牙齒清潔，光是沾溼牙齒然後用五秒的時間快速刷過是沒有用的。我們的口腔中有超過 100 個牙面，每 24 小時內至少要徹底清潔每個牙面一次，才能避免牙菌斑硬化形成牙結石。

接下來我們要花幾分鐘來看 3.2 刷牙確認清單，複習刷牙的步驟。

(大家一起念每個敘述，過程中隨時提問題讓學生回答。)

老師：刷牙時要刷牙齒的哪三個面？

學生：外面、裡面、吃東西的面(咬合面)。

老師：刷牙時牙刷刷毛尖端要放在哪裡？

學生：向著牙齦。

	<p>老師：為什麼要刷咬合面？</p> <p>學生：清潔牙冠上的凹槽溝隙。</p> <p>老師：哪個面最難清潔？</p> <p>學生：後牙的內外側面。</p> <p>老師：為什麼？</p> <p>學生：牙刷最難刷到。</p> <p>老師：我們應該保持多久的刷牙頻率？</p> <p>學生：一天兩次。</p> <p>老師：大家每次刷牙時可以看著這張清單，依照每個步驟來刷牙。</p>
<p>總結</p>	<p>各位同學已經了解清潔牙齒的重要性的複習刷牙及使用牙線的正確方法，希望大家都能用確實清潔、維持自己的口腔健康。</p>
<p>參考來源</p>	<p>Healthy Texas Teeth, Tattletooth II A New Generation, Texas Department of Health, 10/90</p>

## 5.1 誰對你的口腔健康負責

在 A、B 兩區中圈選出符合你的牙齒或行為的敘述。

A.

B.

1. 牙齒顏色明亮、乾淨

牙齒顏色不均勻

2. 接受看牙醫

拒絕看牙醫

3. 會規律刷牙

常常不刷牙

4. 會規律使用牙線

常常不使用牙線

5. 會選擇對牙齒有益的食物

選擇對牙齒健康有害的食物

6. 會去做而且想去做我應該要  
做的事情

需要父母或其他人督促我去做事

7. 遇到重要的事情我可以自己  
做決定

遇到重要的事情無法自己做決定

8. 可以承擔個人行為的責任，例  
如：刷牙、使用牙線、飲食選擇

拒絕承擔個人行為的責任，例  
如：刷牙、使用牙線、飲食選擇

9. 總是每天刷牙兩次

沒有人提醒的話時常忘記去刷牙

10.

## 3.2 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。

### 3.3 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。