

# รายวิชากลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ผู้สอน ครูเอื้องฟ้า สุขเมือง

เรื่อง ลักษณะ หน้าทีและวิธีดูแลอวัยวะภายนอก



ลักษณะ หน้าทีและะวิธีดูแล  
อวัยวะภายนอก



# เพลงวน

วน วน วน พวกเราวน วนรอบตัวเรา (ซ้ำ)

จับเอว จับขา จับเข่า (ซ้ำ)

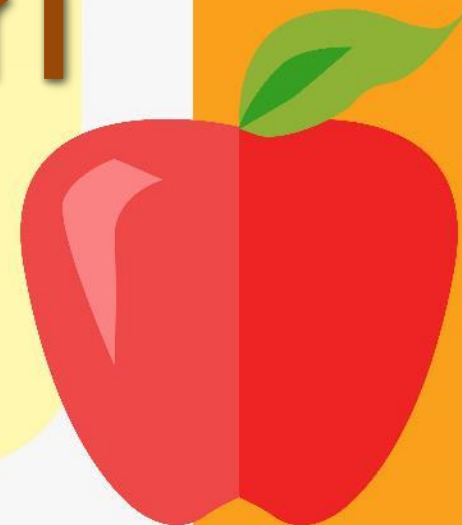
พอจับหัวเรา อู๋ยงง อู๋ยงง (ซ้ำ)

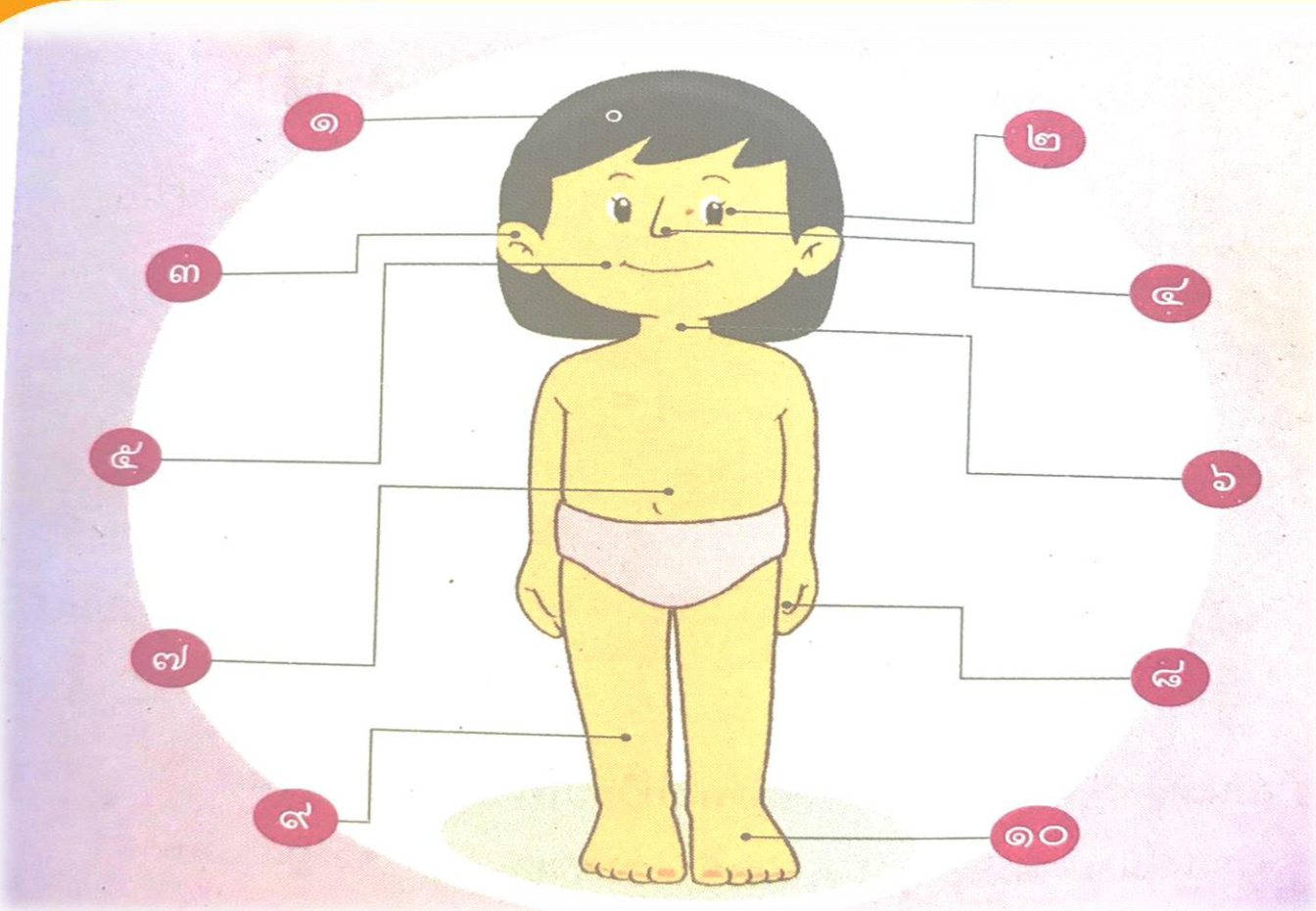
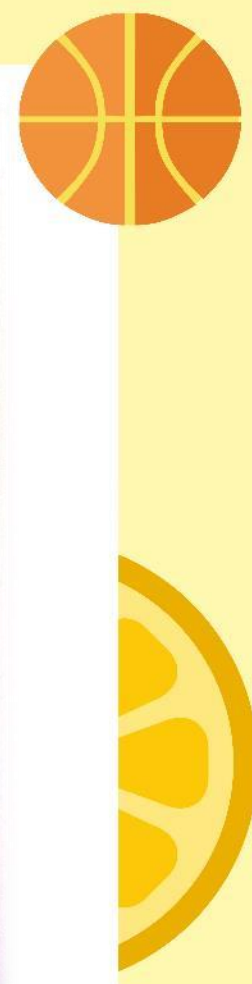
วน วน วน พวกเราวน วนรอบตัวเรา (ซ้ำ)

จับมือ จับแขน จับไหล่ (ซ้ำ)

พอจับหูเรา อู๋ยงง อู๋ยงง (ซ้ำ)

# อวัยวะภายนอก









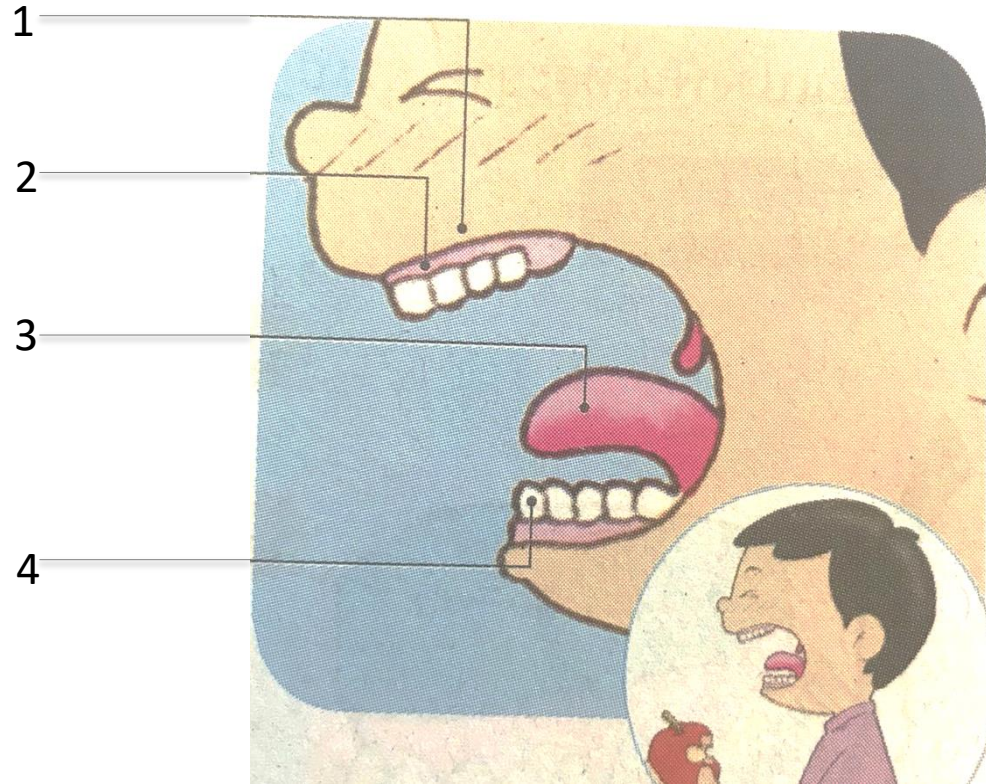
# เพลง แปรงฟัน

---

ตื่นเช้าล้างหน้าแปรงฟัน  
แปรงทุกวันฟันจะสวยดี  
แปรงขึ้นแปรงลงเข้าซี่  
วันละ ๒ ที แปรงฟัน แปรงฟัน



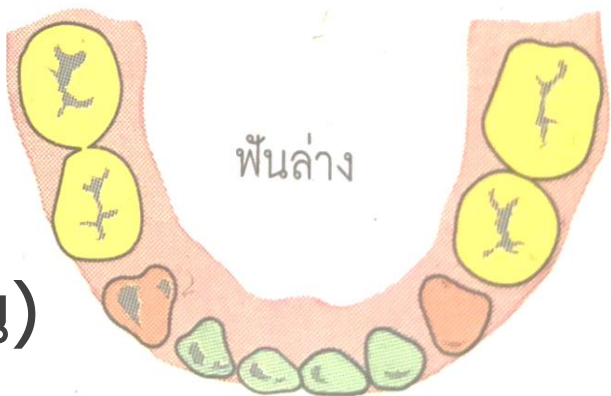
# อวัยวะในช่องปาก



# ฟันน้ำนม

มี 20ซี่

(เริ่มขึ้นเมื่ออายุ 6 เดือน)

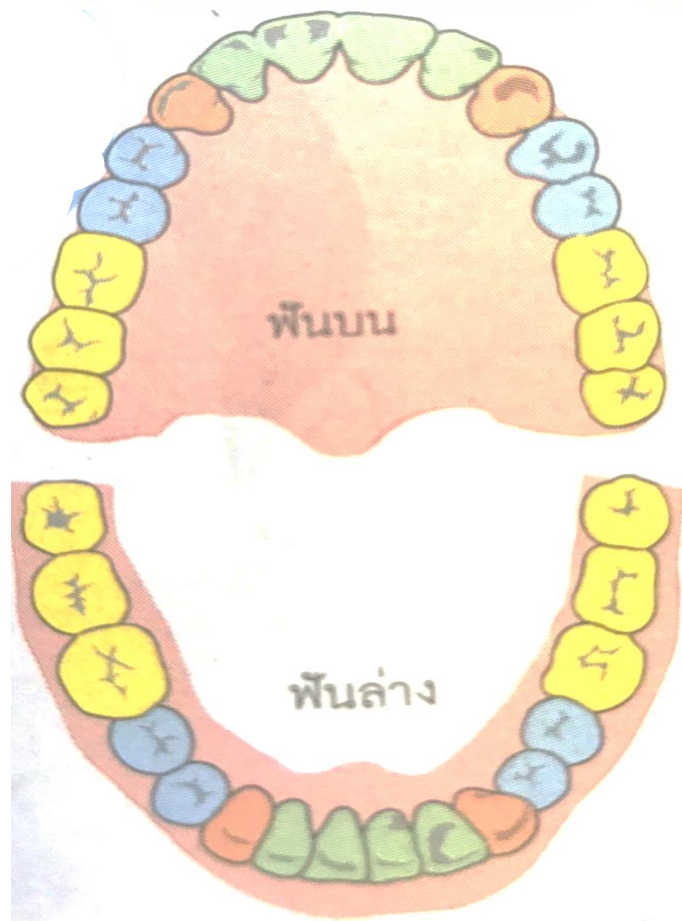




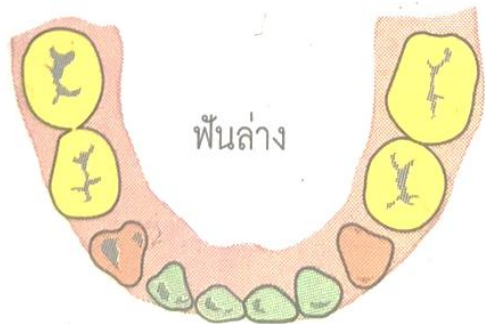
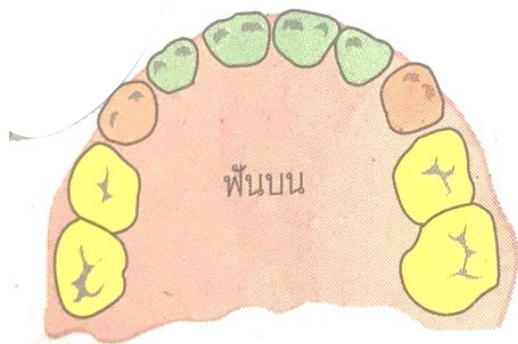
# ฟันแท้

มี 32 ซี่

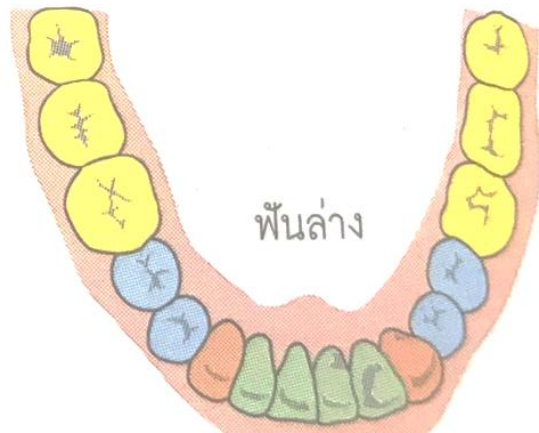
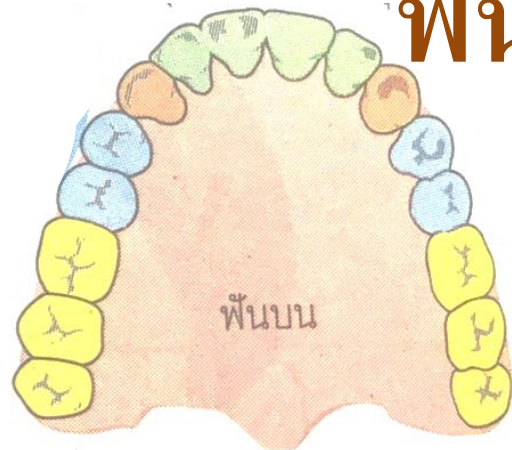
(เริ่มขึ้นเมื่อ อายุ 6 ปี)



# ฟันน้ำนม



# ฟันแท้



# การดูแลอวัยวะในช่องปาก



1. แปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี  
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



2. ควรเลือกยาสีฟันที่มี  
ส่วนผสมของฟลูออไรด์



3. กินอาหารที่มีประโยชน์  
ต่อเหงือกและฟัน



4. หลังกินขนมหวานแล้วจะต้อง  
แปรงฟันให้สะอาดทุกครั้ง



5. ไม่ใช้ฟันผิดวิธี เช่น เปิดฝาชวด  
ฉีกถุงขนม เป็นต้น





6. ไปพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจ  
สุขภาพในช่องปากอย่างน้อย  
ปีละ 2 ครั้ง





# กิจกรรม

ให้นักเรียนช่วยแสดงความคิดเห็น  
แต่ละภาพมีผลต่อฟันอย่างไร

๑)



กินลูกอมและดื่มน้ำอัดลมแล้วไม่แปรงฟัน

๒)



แปรงฟันอย่างถูกวิธี



๓)



กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน



ใช้พินเปิดฝาขวด



# กิจกรรม ใบงาน

