

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

ครูผู้สอน

ครูสุจิตรา

ครูภัทรวรรณ

บุญธรรม

เหมี่ยมสุวรรณ

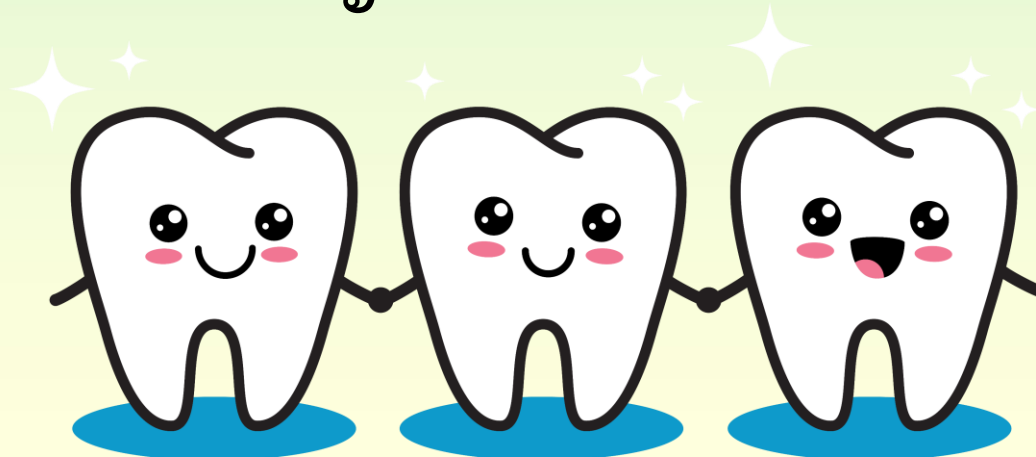


การแปรงฟันอย่างถูกวิธี



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีการดูแลรักษาฟัน
๒. ปฏิบัติการแปรงฟันได้อย่างถูกวิธี
๓. เห็นความสำคัญของการแปรงฟันอย่างถูกวิธี





คำถาม

นักเรียนมีวิธีการดูแล
รักษาฟันอย่างไรบ้าง

วิธีการดูแลรักษาฟัน

๑

ทานอาหารที่มีประโยชน์
ไม่ทานลูกอม น้ำหวาน
น้ำอัดลม



วิธีการดูแลรักษาฟัน

๒

ไม่ใช่ฟันทำสิ่งที่เป็น
อันตรายต่อฟัน เช่น
เปิดฝาขวด ฉีกถุงพลาสติก



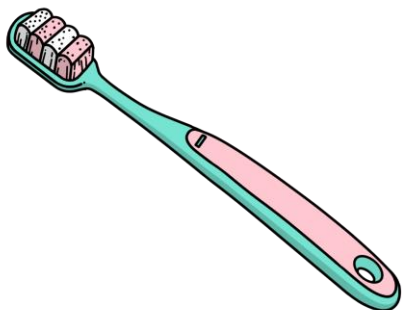
วิธีการดูแลรักษาฟัน

๓

ทำความสะอาดฟัน
ให้สะอาดอย่างถูกวิธี



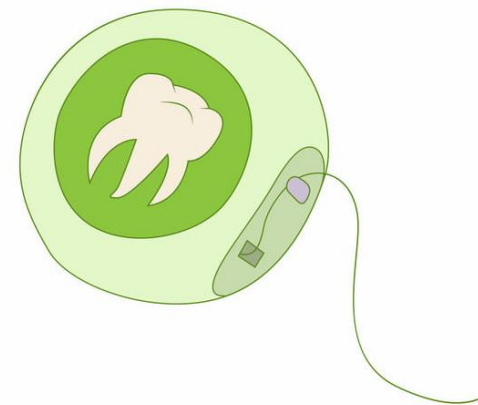
อุปกรณ์การทำความสะอาดฟัน



แปรงสีฟัน

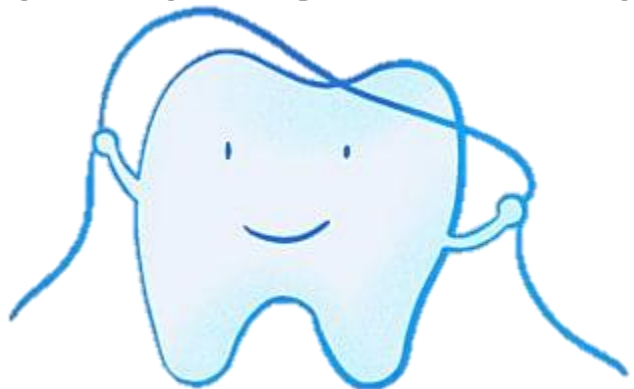


ยาสีฟัน



ไหมขัดฟัน

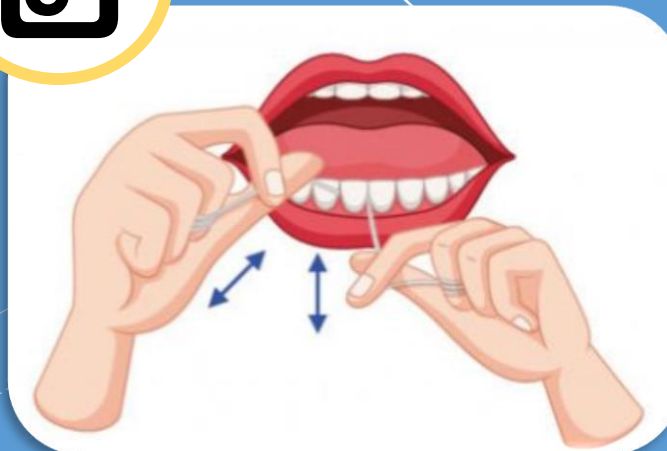
การใช้ ไหมขัดฟัน



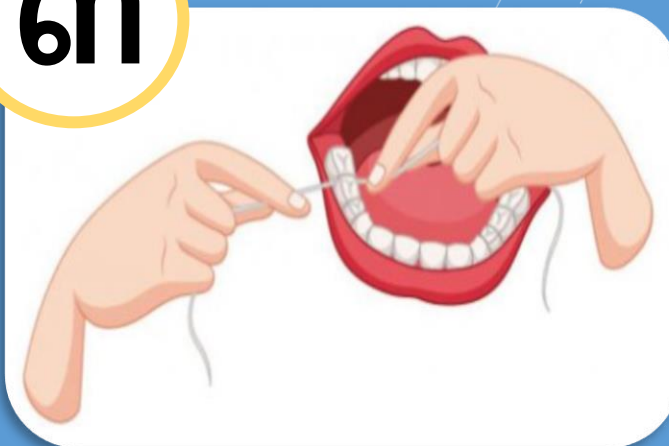
๑



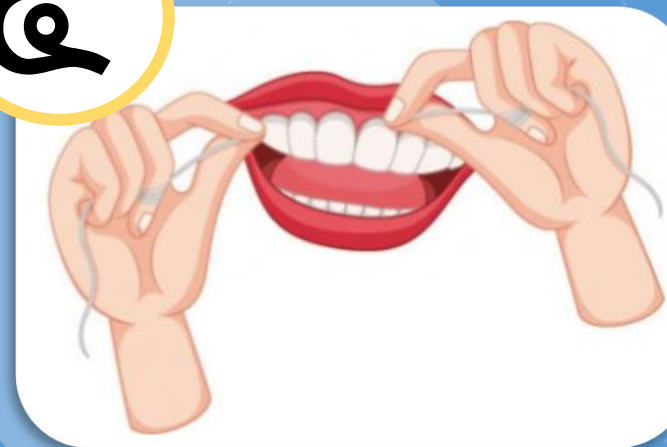
๒



๓



๔





คำถาม

นักเรียนรู้วิธีการแปรงฟัน
ที่ถูกต้องหรือไม่



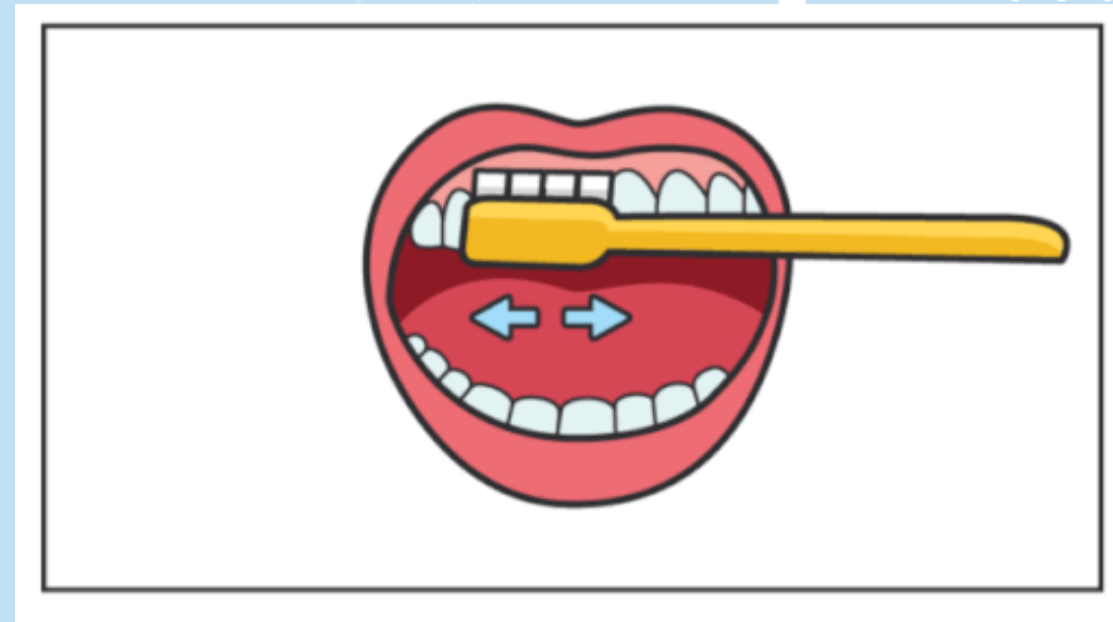
วิธีการแปรงฟันที่ถูกวิธี



แปรงฟันด้านนอก

วางขนแปรงขนานกับฟัน

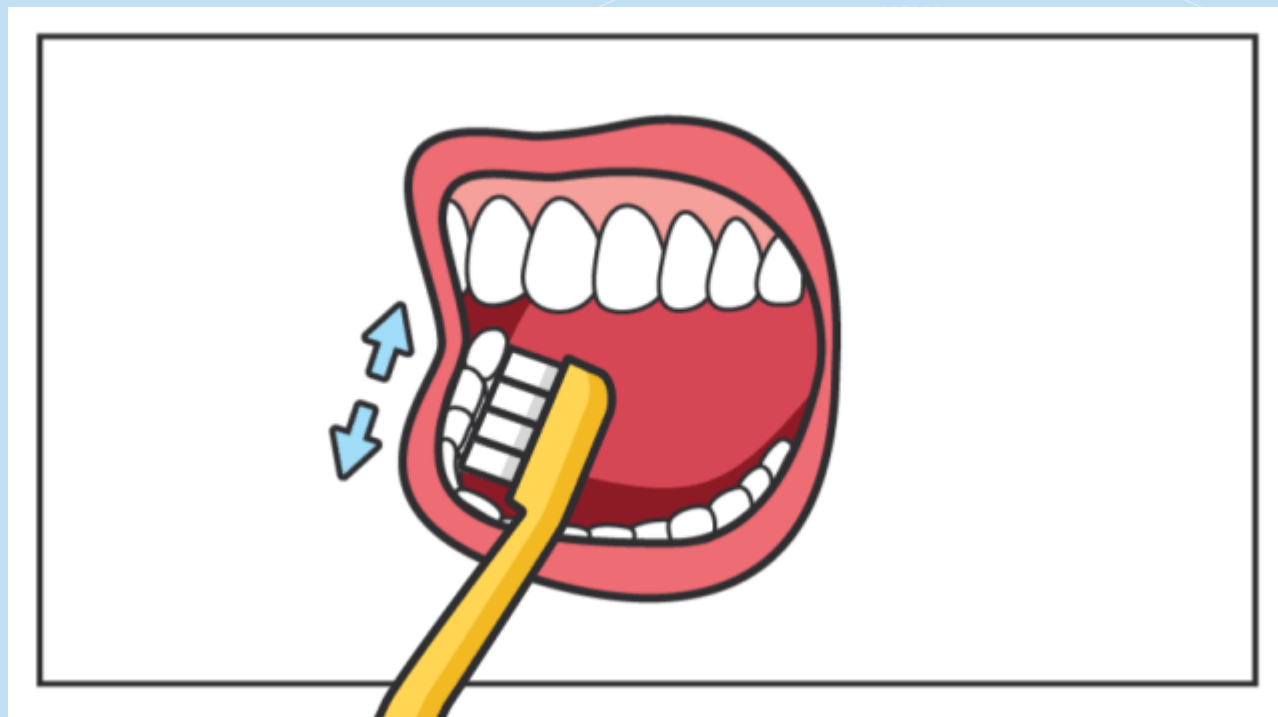
- ขยับขนแปรงไปมา แล้วปิดขนแปรงขึ้นในฟันล่างและปิดลงสำหรับฟันบน



๒

แปรงฟันด้านใน

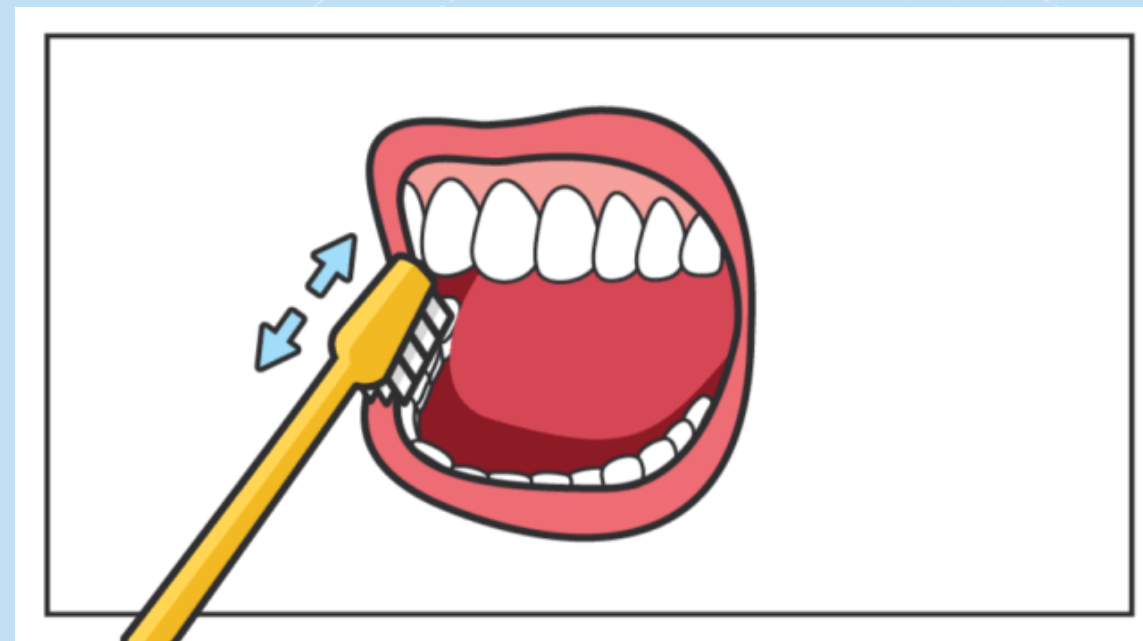
วางขนแปรงบริเวณขอบ
เหงือกและแปรงฟัน
เช่นเดียวกับการแปรงฟัน
ด้านนอก



๓

แปรงฟันด้านบดเคี้ยว

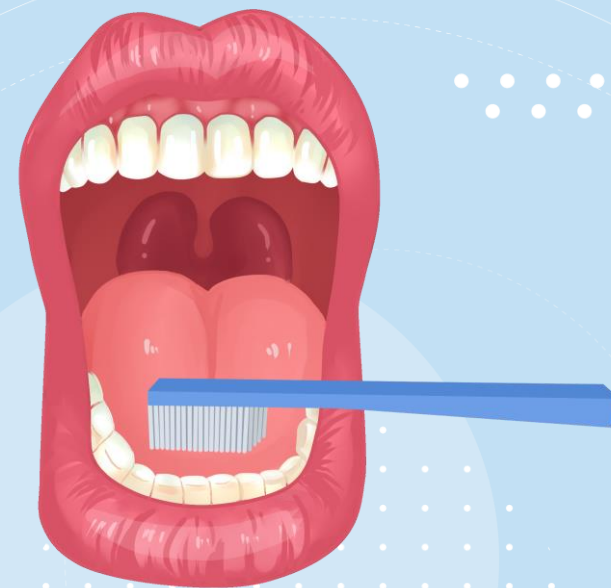
วางแผนแปรงด้านบดเคี้ยวของ
ฟันกรามแปรงถูไปมาทำให้
ครบทั้ง ๔ ด้าน ฟันกรามบน
ซ้ายและขวา ฟันกรามล่างซ้าย
และขวา





แปรงลิ้นและกระพุ้งแก้ม

ทำความสะอาดลิ้นโดยการปัดขนแปรงสีฟัน
จากโคนลิ้นมาทางปลายลิ้นประมาณ ๔ - ๕ ครั้ง
และทำความสะอาดกระพุ้งแก้มโดยการปัด
ขนแปรงลง ๔-๕ ครั้ง ทั้งฝั่งซ้ายและขวา



กิจกรรมประจำวันนี้

กิจกรรม

ฟ. ฟั่นสะอาดจัง



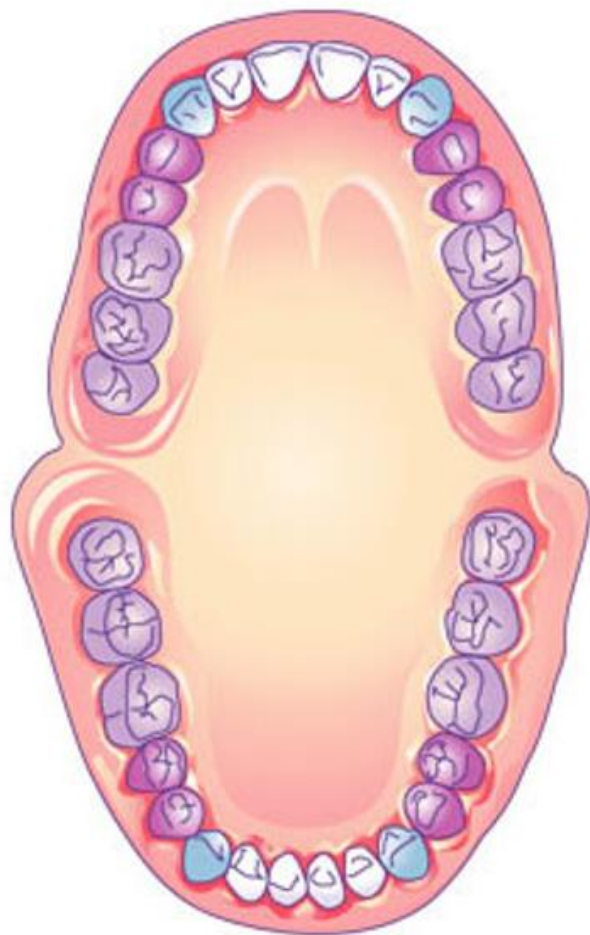
คำชี้แจง

ให้นักเรียนปฏิบัติการแปรงพื้นด้วยตนเองอย่างถูกวิธี
พร้อมทั้งสำรวจพื้นตนเองว่ามีจำนวนกี่ซี่
และมีพื้นผุกี่ซี่แล้วบันทึกลงในใบงานที่ ๖
เรื่อง พื้นของฉัน



ตัวอย่างใบงาน

ดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่
www.dltv.ac.th



- ☐ มีฟันผุ จำนวน.....ซี่
- ☐ ไม่มีฟันผุ



แบบประเมินตนเอง

ดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่
www.dltv.ac.th

ชั้น ป.๓ - ป.๔ ภาคเรียนที่ ๒



แบบประเมินตนเอง

ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 หน่วยการเรียนรู้ย่อยที่ - เรื่อง กินอย่างไรให้แข็งแรง

คำชี้แจง ๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้เพื่อประเมินการเรียนรู้ของนักเรียนตามระดับการประเมินต่อไปนี้

☆ ปรับปรุง ☆☆ พอใช้ ☆☆☆ ก่อนข้างดี ☆☆☆☆ ดี ☆☆☆☆☆ ดีมาก

กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. จำแนกอาหารหลัก ๕ หมู่	☆☆☆☆☆
๒. เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม	☆☆☆☆☆
๓. แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี	☆☆☆☆☆

๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้
 ☆ จำนวน..... ☆☆☆☆ จำนวน.....
 ☆☆ จำนวน..... ☆☆☆☆☆ จำนวน.....
 ☆☆☆ จำนวน.....

๓. วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ความมากที่สุด

ปรับปรุง พอใช้ ก่อนข้างดี ดี ดีมาก

๔. กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่นักเรียนวางแผนจะทำเพื่อพัฒนาการเรียนในครั้งต่อไป (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)

☐ จัดอาหารอาหารครบ ๕ หมู่

☐ เลือกกินอาหารที่หลากหลายครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมกับวัย

☐ แสดงการแปรงฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี



แบบบันทึกการเรียนรู้

ดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่
www.dltv.ac.th



สิ่งที่ฉันชอบในการเรียนวิชานี้ คือ



สิ่งที่ฉันไม่ชอบในการเรียนวิชานี้ คือ



สิ่งที่ฉันจะทำให้ดีขึ้น คือ



บทบาทนักเรียน

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเรียบร้อย



บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
๒. ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
๓. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม





สรุป

สรุป

การแปรงฟันอย่างถูกวิธี



ฟัน เป็นอวัยวะที่สำคัญในการบดเคี้ยว
อาหาร รวมถึงทำให้ใบหน้าสวยงามและ
ออกเสียงได้ชัดเจน

ดังนั้น เราจึงต้องดูแลรักษาและทำความสะอาดฟันอย่างถูกวิธีอยู่เสมอ

สรุป

การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

แปรงฟันด้านนอก

แปรงฟันด้านใน

แปรงฟันด้านบดเคี้ยว

แปรงลิ้นและกระพุ้งแก้ม



เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน

สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียน
๒. สมุดบันทึก