

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๒

แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

การแปรงฟันต้องแปรงอย่างน้อย ๒ ครั้ง คือ
ในตอนเช้าหลังตื่นนอนและก่อนเข้านอน
รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงฟันให้แข็งแรง เช่น นม ปลา
ตัวเล็ก และหมั่นตรวจสุขภาพฟันประจำปี