

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๒
แปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง



การแปรงฟันต้องแปรงอย่างน้อย ๒ ครั้ง คือ
ในตอนเช้าหลังตื่นนอนและก่อนเข้านอน
รับประทานอาหารที่ช่วยบำรุงฟันให้แข็งแรง
เลือกแปรงสีฟันขนาดที่เหมาะสมกับวัย
และใช้ยาสีฟันที่ผสมสารฟลูออไรด์ เพื่อป้องกันฟันผุ



ตรวจสุขภาพในช่องปาก
ทุก ๖ เดือน