

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๓๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



เรื่อง การแปรงฟัน อย่างถูกวิธี



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายขั้นตอนการแปรงฟันที่ถูกต้อง
๒. แปรงฟันได้อย่างถูกวิธี
๓. เห็นความสำคัญของการแปรงฟันอย่างถูกวิธี



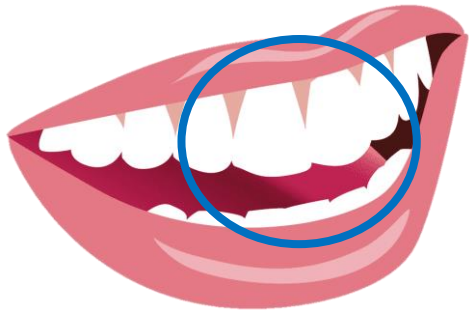


ทบทวนชวนจำ

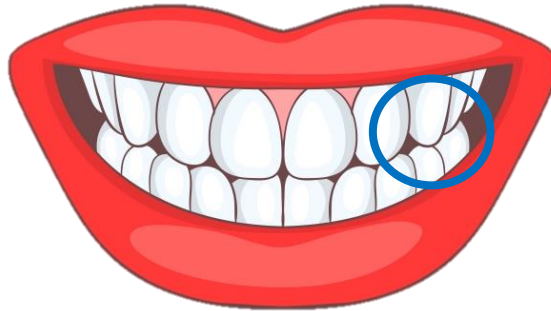
เรื่อง ฟัน



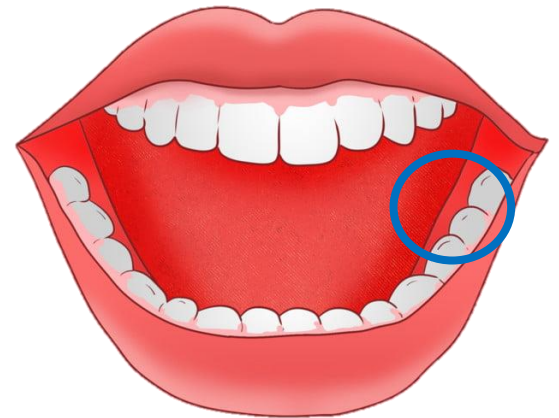
ประเภทของฟัน



ฟันตัด



ฟันเขี้ยว



ฟันกราม

วิธีดูแลรักษาฟัน

- ๑ ทานอาหารที่มีประโยชน์
- ๒ ไม่ใช่ฟันทำสิ่งที่เป็นอันตราย
- ๒ ทำความสะอาดฟันอย่างถูกวิธี



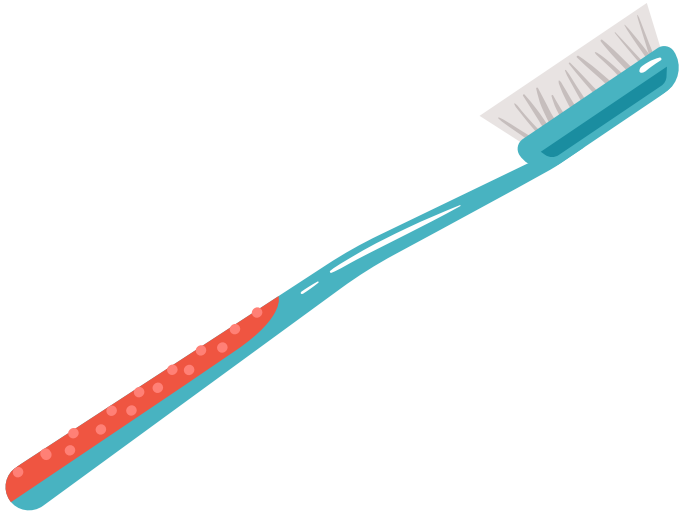


คำถามชวนคิด

นักเรียนรู้วิธีการแปรงฟัน
ที่ถูกต้องหรือไม่



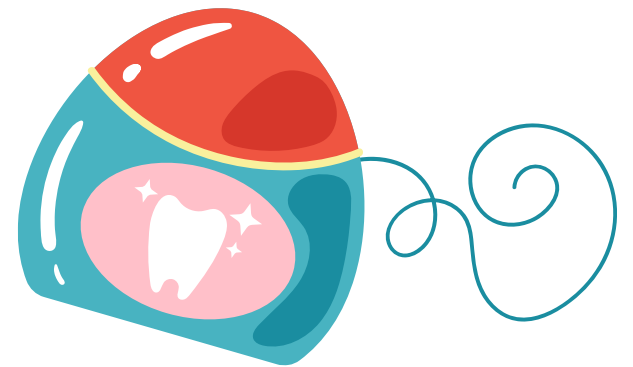
อุปกรณ์ทำความสะอาดฟัน



แปรงสีฟัน

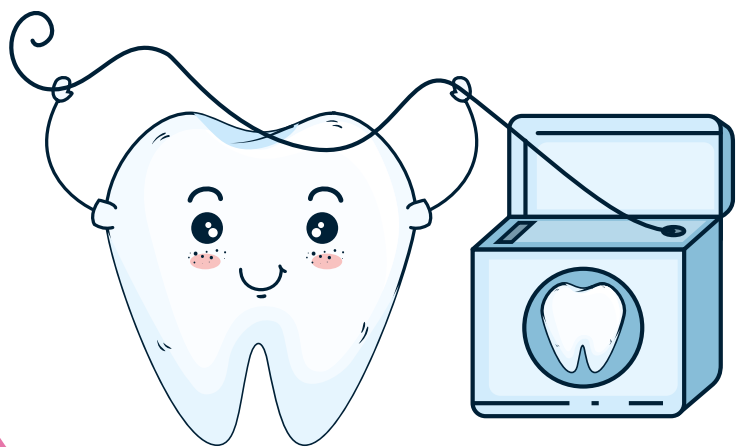


ยาสีฟัน

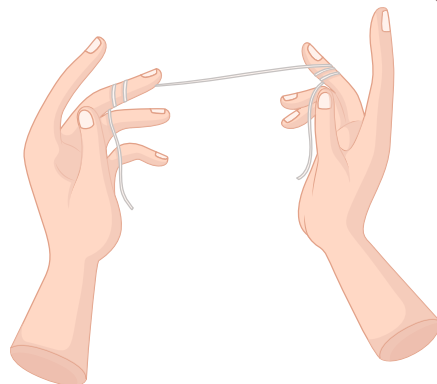


ไหมขัดฟัน

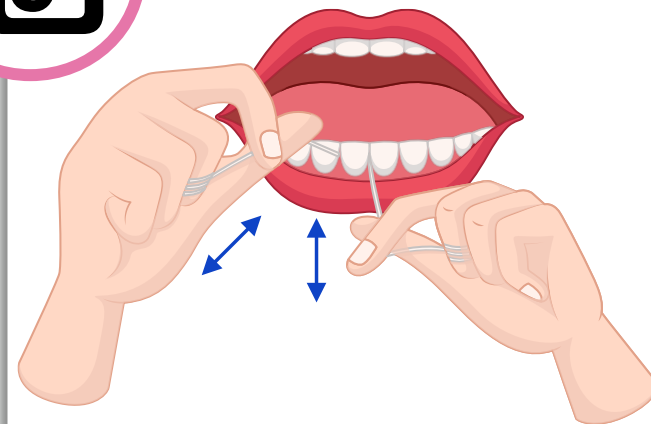
การใช้ ไหมขัดฟัน



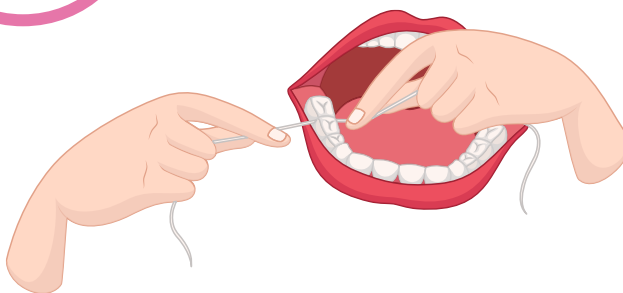
๑



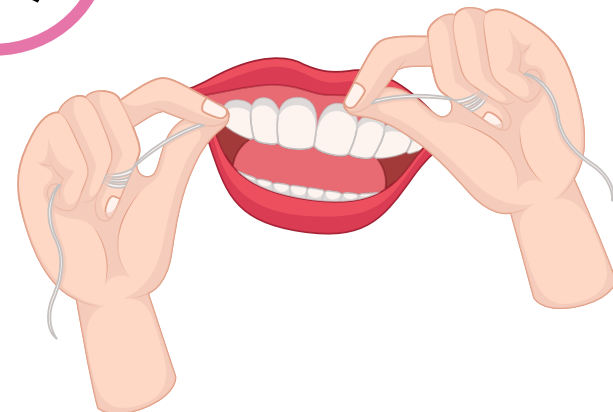
๒



๓



๔



การแปรงฟัน อย่างถูกวิธี



การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

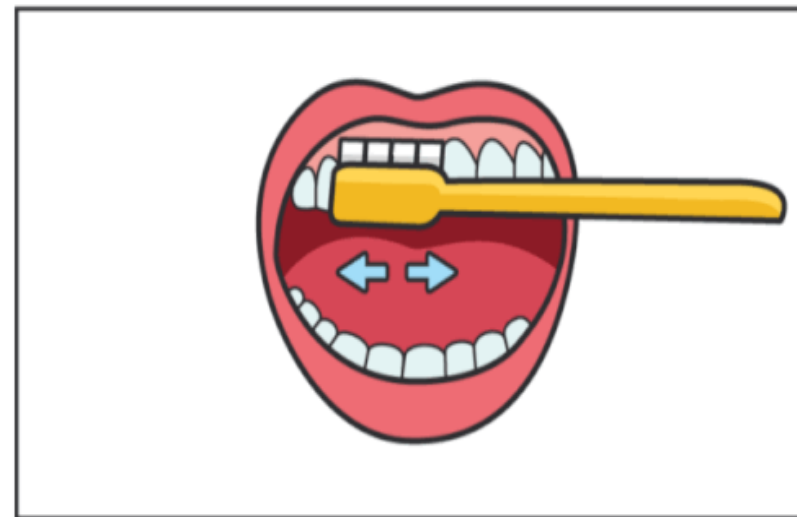
๑ แปรงฟันด้านนอก

วางขนแปรงเข้าหาฟันเอียงทำมุม

๔๕ องศา ขยับขนแปรงไปมา

แล้วปิดขนแปรงขึ้นในฟันล่าง

และปิดลงสำหรับฟันบน



การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

๒

แปรงฟันด้านใน

วางขนแปรงบริเวณขอบเหงือก

และแปรงฟันเช่นเดียวกับการแปรงฟันด้านนอก



การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

๓

แปรงฟันด้านบดเคี้ยว

วางขนแปรงด้านบดเคี้ยวของฟัน

กรามแปรงถูไปมา

ทำให้ครบทั้ง ๔ ด้าน

ฟันกรามบนซ้ายและขวา

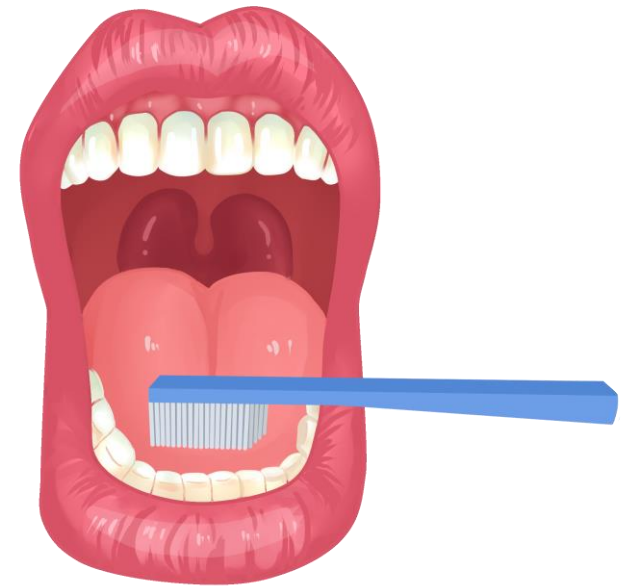
ฟันกรามล่างซ้ายและขวา



การแปรงฟันอย่างถูกวิธี

๔ แปรงลิ้นและกระพุ้งแก้ม

อย่าลืมแปรงที่ลิ้นเพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์
และป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นปาก
โดยการปิดขนแปรงสีฟัน
จากโคนลิ้นมาทางปลายลิ้น
ประมาณ ๔ - ๕ ครั้ง

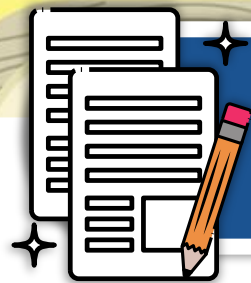




กิจกรรม

ฟ. ฟั่นสะอาดจัง





คำชี้แจงกิจกรรม

ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการแปรงฟัน
อย่างถูกวิธีด้วยตนเอง





บทบาทของนักเรียนปลายทาง

นักเรียนฟังคำชี้แจง
ในการทำกิจกรรม



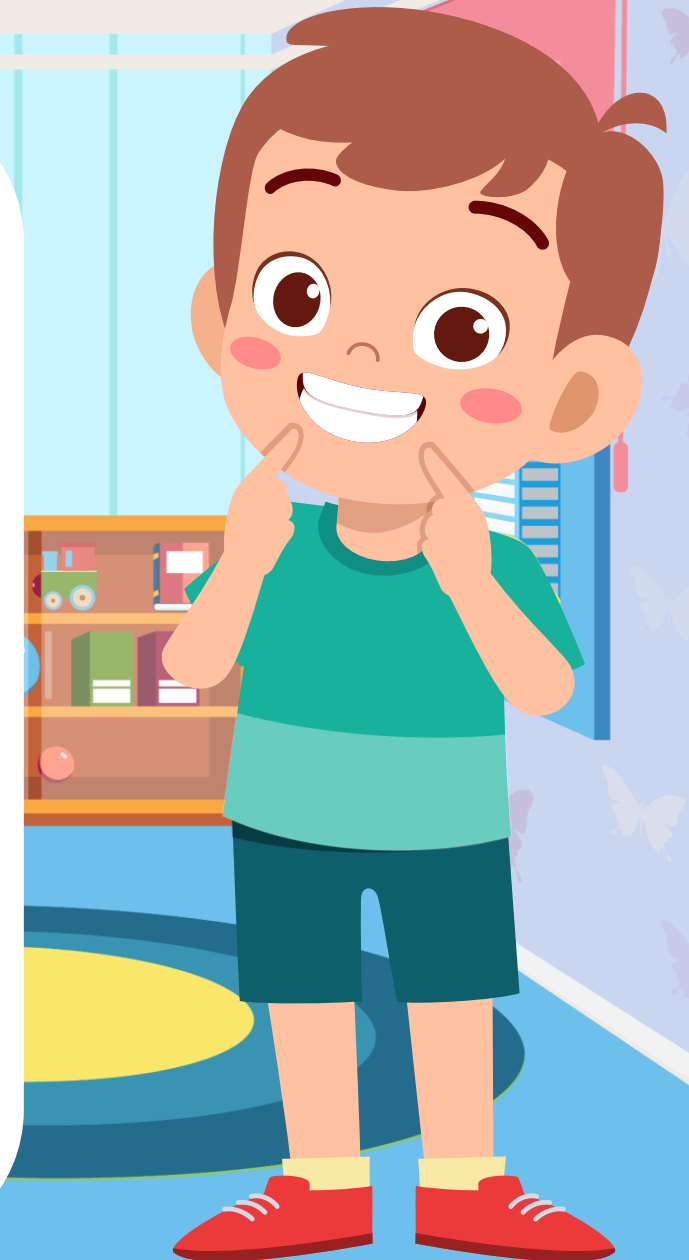
บทบาทของครูปลายทาง



ครูชี้แจงการทำกิจกรรมและ
ดูแลความเรียบร้อยของนักเรียน
ระหว่างทำกิจกรรม

สรุปกิจกรรม

การแปรงฟันอย่างถูกวิธีนั้นเป็น
สิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติอย่างถูกต้อง เพราะ
ฟันเป็นส่วนที่มีความสำคัญในการช่วย
บดเคี้ยวอาหาร การออกเสียง และทำให้
ใบหน้ามีความสวยงาม หากดูแลไม่ถูกต้อง
อาจทำให้เกิดฟันผุได้





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง กินดีมีสุขอนามัย



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. แบบประเมินตนเอง

๒. แบบบันทึกการเรียนรู้

ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

