

รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลัก สุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ผู้สอน ครูเอื้องฟ้า สุขเมือง

เรื่อง ลักษณะ หน้าทีและวิธีดูแลอวัยวะภายนอก



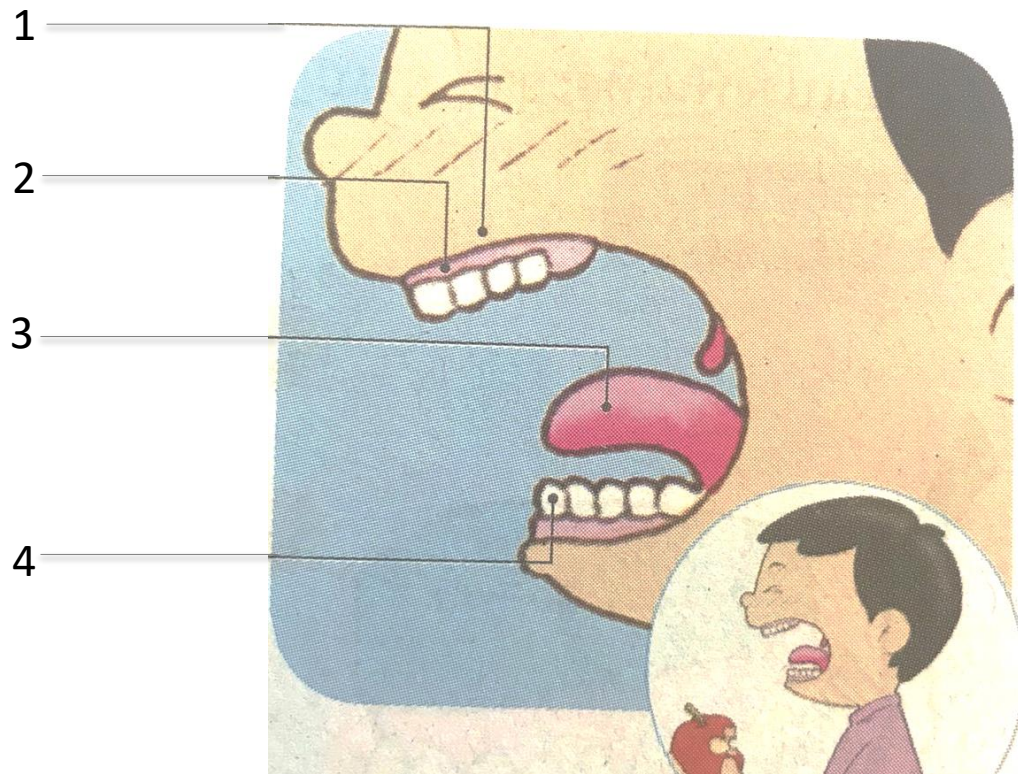


เพลง แปร่งฟัน

ตื่นเช้าล้างหน้าแปร่งฟัน
แปร่งทุกวันฟันจะสวยดี
แปร่งขึ้นแปร่งลงเข้าสี
วันละ ๒ ที แปร่งฟัน แปร่งฟัน



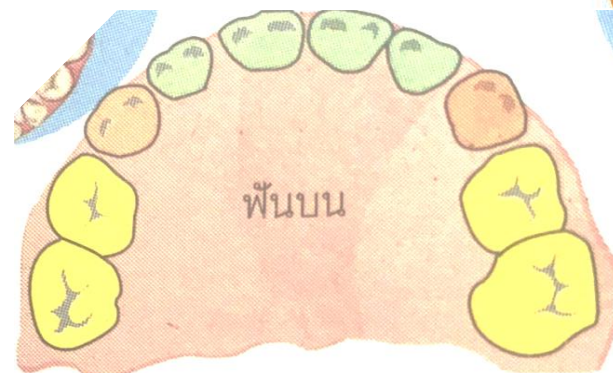
อวัยวะภายในช่องปาก



ฟันน้ำนม

มี 20ซี่

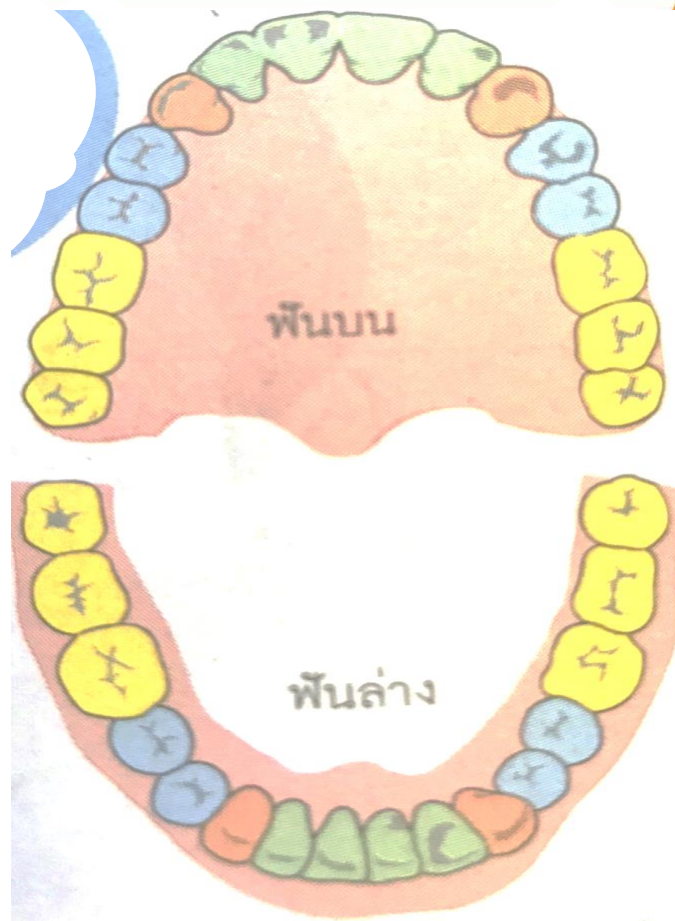
(เริ่มขึ้นเมื่ออายุ 6 เดือน)



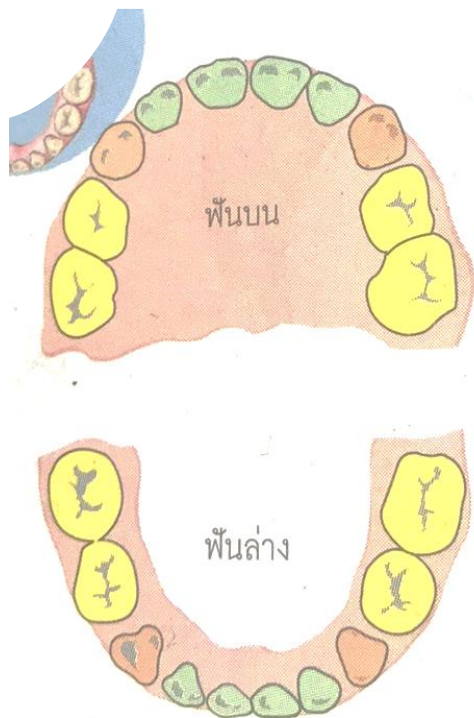
ฟันแท้

มี 32 ซี่

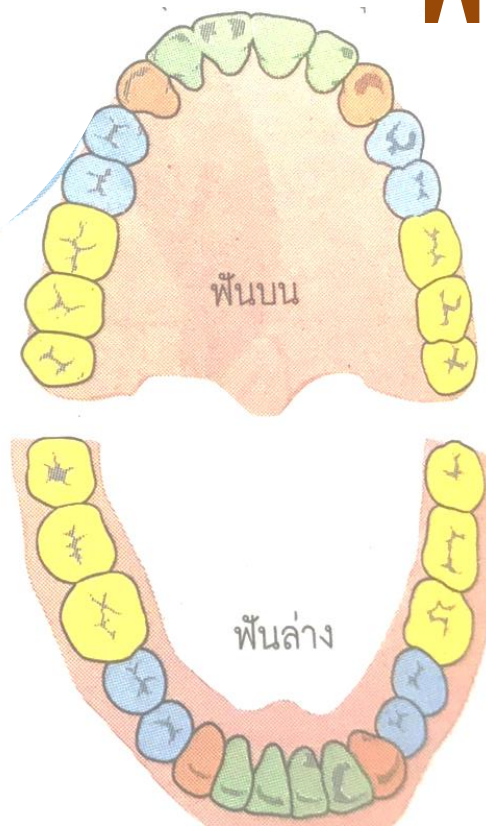
(เริ่มขึ้นเมื่อ อายุ 6 ปี)



ฟันน้ำนม



ฟันแท้



การดูแลอวัยวะ ภายในช่องปาก



1. แปร่งฟันให้สะอาดอย่างถูกวิธี
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



2. ควรเลือกยาสีฟันที่มีส่วนผสม ของฟลูออไรด์



3. กินอาหารที่มีประโยชน์ ต่อเหงือกและฟัน



4. หลังกินขนมหวานแล้วจะต้อง
แปรงฟันให้สะอาดทุกครั้ง



5. ไม่ใช่ฟันผิตวิธี เช่นเปิดฟาขวด
ฉีกถุงขนม เป็นต้น





6.ไปพบทันตแพทย์

เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปาก

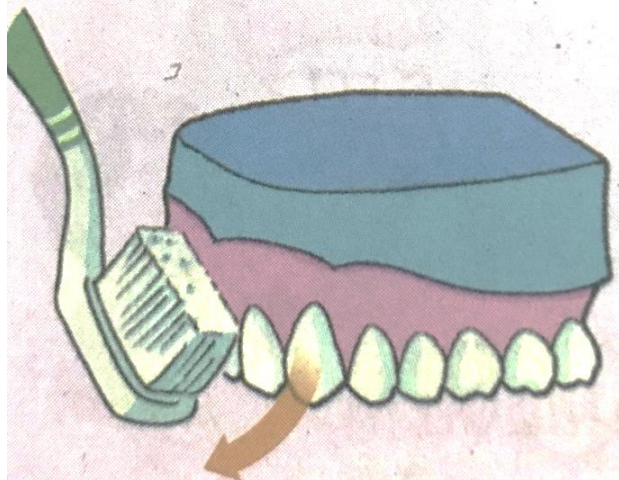
อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง



วิธีการแปรงฟันให้สะอาด



วิธีแปรงฟันบน



1. วางแปรงหงายขึ้น วางขนแปรงที่รอยต่อระหว่างเหงือกและฟัน

วิธีแปรงฟันบน

2.เอียงแปรงเล็กน้อย ขยับแปรงไปมา
สั้นๆ เบาๆ จากนั้นปิดขนแปรง
ลงด้านล่างผ่านตลอดทั้งตัวฟัน
ทำเช่นนี้ 4-5 ครั้ง



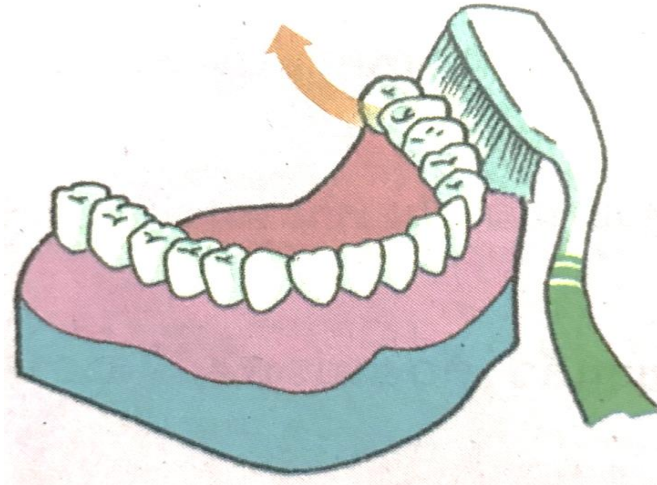
วิธีแปรงฟันบน

3. ขยับแปรงไปยังซี่ต่อไป

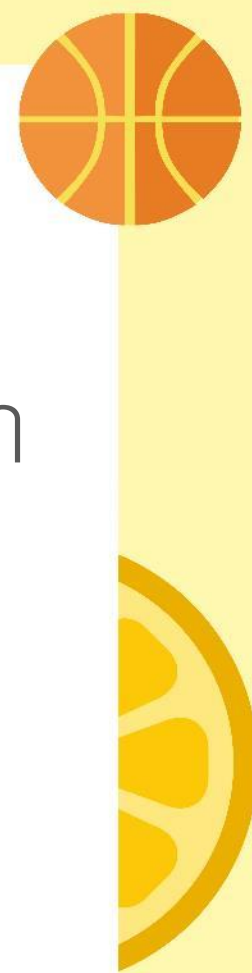
เพื่อเริ่มแปรงฟันต่อไปจนครบทุกซี่



วิธีแปรงฟันล่าง



1. วางแปรงคว่ำลง วางขนแปรงที่รอยต่อระหว่างเหงือกและฟัน



วิธีแปรงฟันล่าง

2.เอียงแปรงเล็กน้อย ขยับแปรงไปมา
สั้นๆ เบาๆ จากนั้นปิดขนแปรง
ขึ้นด้านบนผ่านตลอดทั้งตัวฟัน
ทำเช่นนี้ 4-5 ครั้ง

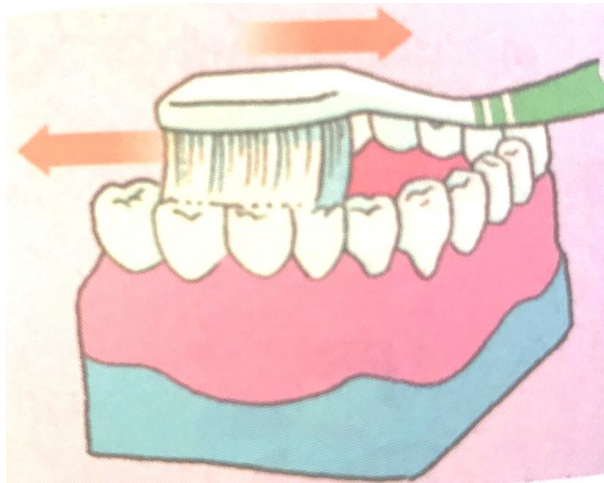
วิธีแปรงฟันล่าง

3. ขยับแปรงไปยังซี่ต่อไป

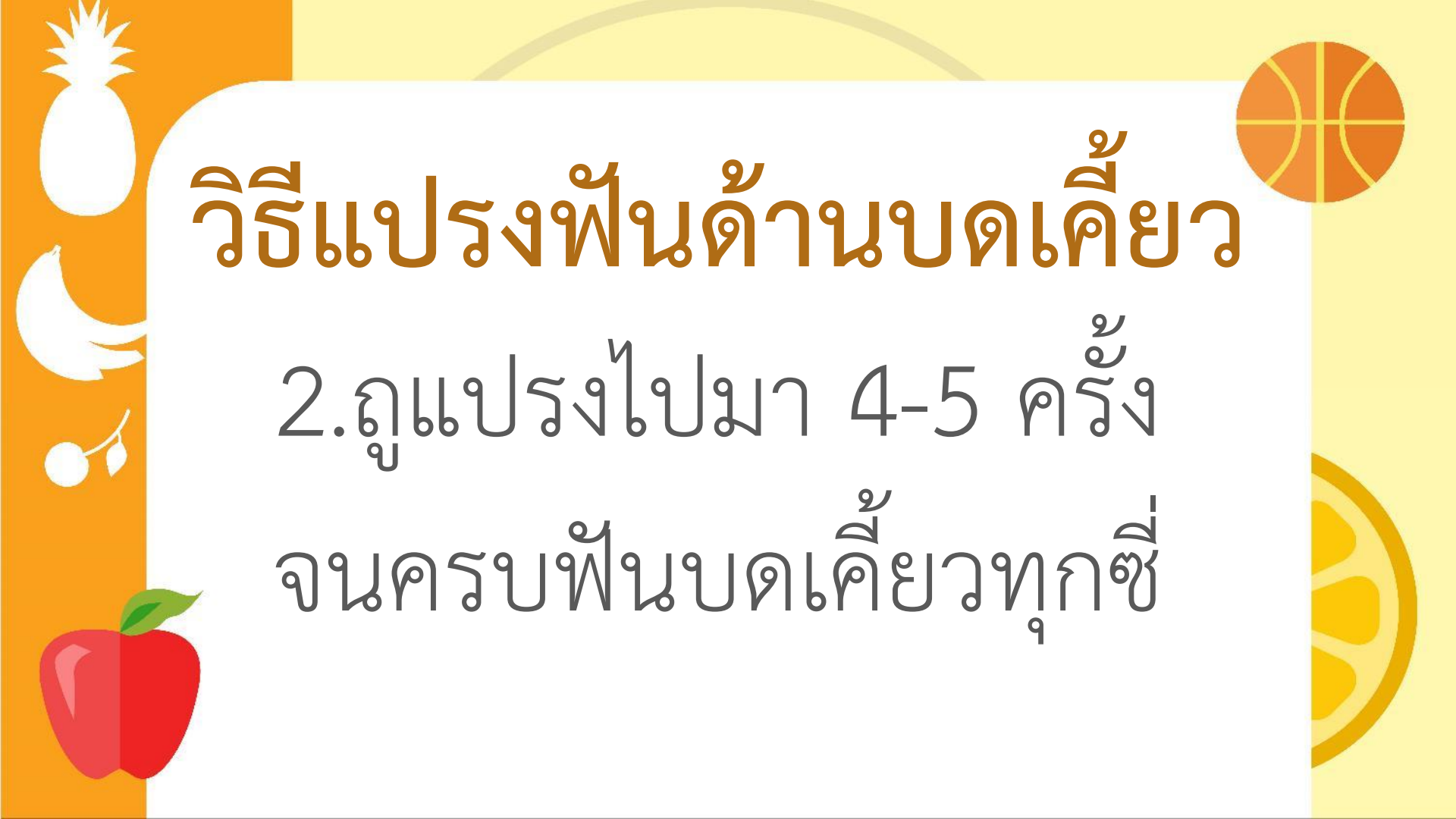
เพื่อเริ่มแปรงฟันต่อไปจนครบทุกซี่



วิธีแปรงฟันด้านบดเคี้ยว



1. วางแปรงด้านบนของตัวฟัน

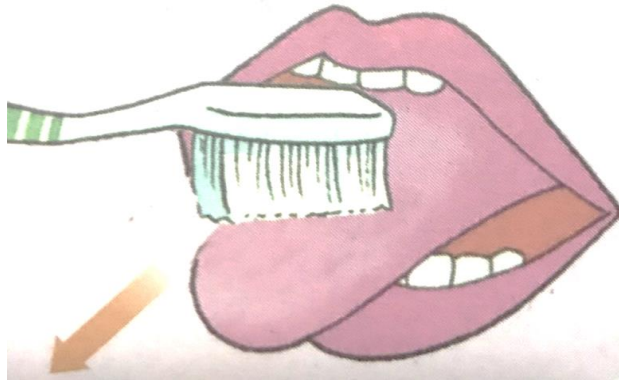


วิธีแปรงฟันด้านบดเคี้ยว

2. ถูแปรงไปมา 4-5 ครั้ง

จนครบฟันบดเคี้ยวทุกซี่

วิธีแปรงลิ้น



วางแปรงสีฟันที่บริเวณกลางลิ้น จากนั้นปิดขนแปรงออกเบาๆ ลากลงมาตามความยาวของลิ้นเพียง 1-2 ครั้ง

กิจกรรม

ให้นักเรียนวาดภาพอวัยวะในช่องปาก

