| **112學年度第一學期台大慈幼山服冬令營教案** | | |
| --- | --- | --- |
| 家別 | □加拿 ■新武 □霧鹿 □利稻 □電光 □初來 | |
| 設計者 | 劉矜伶 | |
| 上課日期與時間 | 1/22（一）10:30-11:10 | |
| 課程類別 | 文健站 | |
| 課程名稱 | 生牙規劃 | |
| 課程目標 | 1. 使長輩理解牙齒健康的重要性 2. 讓長輩獲取如何使牙齒健康的資訊 | |
| 課程大綱 | 1. 藉動畫理解蛀牙如何產生 2. 說明讓牙齒健康的方法 3. 詳細講解刷牙及牙線使用方式 4. 以紙模型實際操演 | |
| 適用上課年級 | 50歲以上 | |
| 適用上課人數 | 20人 | |
| 課程所需時間 | 40分鐘 | |
| 課程所需人力 | 教師1位+隊輔6位 | |
| 課程所需場地 | 文健站 | |
| 課程所需器材 | 投影片、牙刷、牙線、牙齒紙模 | |
| **流程** | **講解綱要與進行方式** | **教具種類與數量** |
| 第1-13分鐘 | **開場**   1. 寒暄、跳操註一 2. 閒聊帶到課程主題 | 投影片 |
| 第14-15分鐘 | **蛀牙成因+方法**   1. 播動畫註二 | 投影片 |
| 第16-17分鐘 | **複習蛀牙**   1. 蛀牙四成因    1. 宿主    2. 細菌    3. 食物    4. 時間 2. 易蛀牙部位    1. 咬合面上的溝紋和縫隙    2. 牙齒鄰接面    3. 牙齒與牙齦交接處 | 投影片 |
| 第18-21分鐘 | **牙周病**  **成因**  如果牙齒沒徹底清潔，牙齦邊緣及牙齒鄰面就長期積聚牙菌膜。牙菌膜內的細菌會分泌毒素刺激牙齦，引致牙齦發炎。牙菌膜亦會被唾液（口水）鈣化，形成牙結石。由於牙結石的表面十分粗糙，因此導致更多牙菌膜積聚，使牙齦持續發炎，甚至有機會惡化成嚴重的牙周病。    輕度牙周病示意圖  發炎的情況若持續惡化，導致原本緊附於牙根表面的牙齦與牙根分離，形成一個空間，稱為「牙周袋」。這空間更易讓食物殘渣、牙菌膜和牙結石堆積，使牙周組織持續受破壞，引致牙周炎。牙齦邊緣可能有膿液滲出，甚至長出牙瘡，牙齦和牙槽骨亦會慢慢萎縮，以致部分牙根外露，增加患牙根蛀壞的機會。    中度牙周病示意圖  如果牙周炎繼續惡化，牙周組織包括牙齦和牙槽骨會受到嚴重的破壞，以致牙槽骨萎縮，牙齒因而失去支撐，變得鬆動和出現移位，最後甚至脫落。    嚴重牙周病示意圖  若進行到這裡還不到10：50  **補充）依序介紹不同程度的牙周病症狀**   * 牙齦邊緣紅腫。 * 刷牙時牙齦容易出血。 * 可能有牙石積聚。 * 牙齒或牙齦可能疼痛。 * 可能有口臭      1. 中度  * 牙齦邊緣嚴重紅腫。 * 刷牙時經常出血。 * 牙齦萎縮，部分牙根外露，使牙齒看似長了。 * 牙周袋出現（牙周組織發炎使牙周膜受破壞，導致牙周組織和牙根分離，形成牙周袋。） * 牙石積聚。 * 可能有口臭。 * 牙齒或牙齦可能疼痛。        1. 嚴重  * 牙齦邊緣嚴重紅腫。 * 刷牙時經常出血。 * 牙周組織萎縮加劇，牙齒看似愈來愈長。 * 牙周袋出現，牙齦邊緣可能有膿液滲出，甚至有牙瘡。 * 牙石積聚。 * 有口臭。 * 牙齒或牙齦可能疼痛。 * 牙齒變鬆或移位。 * 牙齒甚至脫落。 | 投影片 |
| 第22分鐘 | **預防方法**   * 均衡飲食 * 避免過度酸性的飲食 * 確實清潔口腔 * 定期看牙醫 * 使用含氟牙膏、漱口水 | 投影片 |
| 第23-27分鐘 | **詳細刷牙、牙線使用方法**   1. 動畫註三、註四搭配紙模演示 | 投影片、牙刷、牙線、牙齒紙模 |
| 第28-35分鐘 | **模型操演**  　隊輔請各桌長輩輪流示範如何刷牙、使用牙線 | 牙刷、牙線、牙齒紙模 |
| 第36-40分鐘 | **總結+場復** | 投影片 |
| 備用影片與活動 | | |
| 第41分鐘後 | **牙齒狀況連連看**  　以圖片讓長輩連線到相應的牙齒狀況 | 投影片 |

| **經費預算** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目 | 單價（元） | 數量 | 金額（元） |
| 牙刷 | 0（家內徵求） | 4支 | 0 |
| 牙線 | 129 （家內徵求多捲，期望數量18，不足時將牙線分段） | 1捲 | 129 |
| 牙齒紙模 | 10 | 4個 | 40 |
| 總計 | | | 169元元 |

**附錄**

（教學內容呈現，如：課程內容參考資料、課程講解例子、問答題目＆答案、遊戲規則、手作詳細流程＆圖片、影片連結、跑關表、小朋友分組名單、晨讀文本⋯⋯等）

影片

註一）

[銀髮健康操之「那魯灣舞曲」(彰化老人養護中心)](https://youtu.be/pCA8u2KrwTg?si=vNaer6C_p0DmhMhK) 5:04

[2016年弘道全國活力銀髮健康操坐姿組季軍 傳愛祖孫隊](https://youtu.be/gFdPul1qd0k?si=MzMAZiYsYYwgH8AW)備用

註二）

[認識牙齒與蛀牙(中文)](https://youtu.be/pFrhAzwaR_w?si=mPFvmwgzI5HOkOTG) 蛀牙成因 0:24-0:52；總結四成因 0:52-1:03；易蛀牙部位 1:10-1:23；預防方法1:24-1:43

註三）

[【健康盟】貝氏刷牙法-口訣321快速學習](https://youtu.be/x2W2YAEVtiM?si=B0dwAaEAXbKDbnNt) 握刷、洗牙 0:17-1:28

註四）

[口腔保健 牙線衛教動畫影片](https://youtu.be/XavzHsjWIAg?si=uFMYjotmfr9xAJOU) 牙線使用方式 3:26-4:15

文章

[如何刷牙與使用牙線](https://ihealth.vghtpe.gov.tw/media/462)

[口腔保健衛教，保護牙齒必要三大工具 - 宜蘭](https://www.pohai.org.tw/health_detail.php?PKey=1724)

[牙周病](https://www.toothclub.gov.hk/chi/adu_01_04_01_03.html)