

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ฟ....ฟันของเรา



วีรวรรณ ชำนาญวาด : เรื่อง
ประสงค์ ชำนาญวาด : ภาพ

คำนำ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เป็นสาระการเรียนรู้ที่เป็นพื้นฐานสำคัญ ที่ผู้เรียนทุกคนจำเป็นต้องเรียนรู้ ซึ่งมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การส่งเสริม การพัฒนาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ อันเป็นองค์ประกอบของการมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

หนังสืออ่านเพิ่มเติมรายวิชาสุขศึกษา หน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 เล่มที่ 7 เรื่อง ฟ...ฟันของเรา เพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการจัดการเรียนรู้เป็นหนังสือที่มีเนื้อหาประกอบภาพช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้เร็ว มีความสนใจในการเรียนเป็นอย่างดี ผู้เรียนสามารถศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง รู้จักการป้องกันดูแลรักษาฟันให้สะอาด สามารถปฏิบัติตนในการดูแลรักษาฟันและแปรงฟันได้อย่างถูกต้อง และนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีในช่องปากและฟันที่สะอาด สร้างเสริมสุขภาพ มีค่านิยมที่ดี มีทักษะการปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นนิสัย พัฒนาดตนเองอยู่เสมอ นำไปสู่การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

การจัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมเล่มนี้ ขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือจนสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน

วีรวรรณ ชำนาญवाद

สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

คำชี้แจงการใช้หนังสือ.....	1
คำแนะนำสำหรับครู.....	2
คำแนะนำสำหรับนักเรียน.....	3
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	4
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน.....	6
สาระสำคัญ.....	7
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	8
สาระการเรียนรู้.....	8
เนื้อเรื่อง ฟ...ฟันของเรา.....	9
คำศัพท์น่ารู้.....	18
คำถามชวนคิด.....	19
แบบทดสอบหลังเรียน.....	20
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน.....	22
เอกสารอ้างอิง.....	23

คำชี้แจงในการใช้หนังสือ



หนังสืออ่านเพิ่มเติมรายวิชาสุขศึกษา หน่วยการเรียนรู้ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ จัดทำขึ้นทั้งหมด 10 เล่ม เล่มที่ 7 เรื่อง ฟ...ฟันของเรา สร้างขึ้นเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความสนุกสนานกับการอ่านและเกิดการเรียนรู้ สามารถศึกษาความรู้ได้ด้วยตนเอง ใช้เป็นสื่อประกอบการเรียนรู้คู่กับแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 ใช้เวลาสอน 1 ชั่วโมง ภายในเล่มประกอบด้วย

1. แบบทดสอบก่อนเรียน และเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
2. สารสำคัญ
3. จุดประสงค์การเรียนรู้
4. สารการเรียนรู้
5. เนื้อเรื่องประกอบภาพ
6. คำศัพท์น่ารู้
7. คำถามท้ายบทเรียน
8. แบบทดสอบหลังเรียน และเฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

ก่อนศึกษาอ่านหนังสือแต่ละเล่ม นักเรียนจะต้องทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อประเมินผลความรู้เดิม เมื่อศึกษาเนื้อหาในแต่ละเล่มจบแล้ว นักเรียนจะต้องทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนผ่านเกณฑ์หรือไม่ หากไม่ผ่านให้นักเรียนย้อนกลับไปทบทวนเนื้อหาเดิมอีกครั้งจนเข้าใจแล้วทดสอบใหม่จนผ่านเกณฑ์การศึกษาหนังสืออ่านเพิ่มเติมเล่มนี้จะไม่ประสบผลสำเร็จถ้านักเรียนขาดความซื่อสัตย์ต่อตนเองในการทำแบบทดสอบ



คำแนะนำสำหรับครู

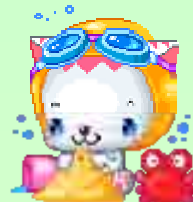


1. ครูศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้
ประกอบหนังสืออ่านเพิ่มเติม
2. ครูแนะนำให้นักเรียนรู้จักหนังสือ
3. ครูอ่านให้นักเรียนฟังแล้วให้นักเรียนอ่านตาม
4. ครูคอยให้คำแนะนำช่วยเหลือ
5. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทเรียน



เตรียมสื่อการเรียนรู้
ให้พร้อมนะคะ

คำแนะนำสำหรับนักเรียน



1. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. นักเรียนอ่านจุดประสงค์การเรียนรู้
3. นักเรียนศึกษาเนื้อหาหนังสือเพิ่มเติมให้เข้าใจ
4. นักเรียนร่วมกันสรุปบทเรียน
5. นักเรียนทำแบบฝึกหัด
6. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน



แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ข้อที่ถูก

เพียงข้อเดียว (5 คะแนน)

1. การแปรงฟันทุกวัน มีผลดีอย่างไร

- ก. ทำให้ฟันไม่หัก
- ข. ทำให้ฟันสะอาด
- ค. ทำให้ไม่มีฟันคุด

2. ฟันผุเกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด

- ก. ไม่ดื่มนม
- ข. ไม่ไปพบหมอฟัน
- ค. แปรงฟันไม่สะอาด

3. ปากมีกลิ่นเหม็น เกิดจากอะไร

- ก. ฟันผุ
- ข. ฟันหลอ
- ค. ฟันปลอม



4. เมื่อมีการปวดฟันนักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. แปรงฟัน
- ข. ไปหาหมอฟัน
- ค. กินยาแก้ปวด

5. การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี มีผลดีอย่างไร

- ก. ทำให้ฟันสวย
- ข. ทำให้ปากหอม
- ค. ทำให้ปากสะอาด ป้องกันฟันผุ



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน



1. ข

2. ค

3. ก

4. ข

5. ค





สาระสำคัญ



ฟัน ทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหาร และทำให้เกิดความ
สวยงาม ฟันมี 2 ชุด ฟันชุดแรกคือฟันน้ำนม
ฟันชุดที่ 2 คือฟันแท้

ทำไมเราจึงฟันผุครับ





จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกหน้าที่ของฟันและประโยชน์ของการมีสุขภาพปากและฟันที่ดี
2. อธิบายวิธีการดูแลรักษาฟันให้สะอาดและปฏิบัติตนในการแปรงฟันอย่างถูกวิธีได้

สาระการเรียนรู้

หน้าที่ของฟัน
การดูแลรักษา



เราแปรงฟัน
กันเถอะครับ



ฟันเป็นอวัยวะที่สำคัญ
ในการกินอาหารและพูด



เหงือกช่วยยึดรากฟันเอาไว้
ช่วยให้ฟันสามารถคงรูปอยู่ได้



ฟันของคนเรามี 2 ชุด ฟันชุดแรกเรียกว่า
“ ฟันน้ำนม ”

เริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 6 เดือน
และจะขึ้นไปเรื่อยๆจนครบ 20 ซี่



พันธุ์ที่ 2 เรียกว่า “ พันแท้ ” เป็นพันธุ์
ที่ขึ้นมาแทนพันธุ์น้ำนมที่หลุดออกไป
พันธุ์ที่ขึ้นมาใหม่จะมีจำนวน 32 ชี

โรคฟันผุ



เกิดจากเศษอาหารที่เรารับประทาน
ติดอยู่ตามซอกฟัน หรือชอบกินลูกอม
ขนมหวาน แล้วไม่แปรงฟัน

โรคเหงือก



เกิดจากการแปรงฟันที่ไม่ถูกวิธี
จึงเกิดคราบหินปูนเกาะอยู่รอบๆฟัน
ทำให้เหงือกอักเสบ

ปากเหม็น



เนื่องจากความสกปรกในช่องปาก ฟันผุ
ไม่แปรงฟัน ปากเหม็น จะทำให้เพื่อนๆ
และคนอื่นๆไม่อยากอยู่ใกล้



เราดูแลรักษาฟัน
กันเถอะครับ



แปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อ
และตื่นนอนตอนเช้า
ควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



แปรงฟันอย่างถูกวิธี ฟันบนปิดชนแปรงลง
ฟันล่างปิดชนแปรงขึ้น ฟันกราม
ให้ถูแปรงไปมา

คำศัพท์น่ารู้



มือ หมายถึง เวลา (ใช้เกี่ยวกับการกินอาหาร)

หिनปุ่น หมายถึง หินที่มีเนื้อสารเป็นแคลเซียม

คาร์บอนเนต

ยัด หมายถึง ถูเอาไว้

คราบ หมายถึง รอยเปื้อนติดค้างอยู่



คำถามชวนคิด



ฟันและเหงือกมีความสำคัญ
ต่อการดำรงชีวิตอย่างไรคะ

เมื่อเราฟันผุมีวิธีการ
รักษาอย่างไรคะ

ถ้าอยากมีฟันที่แข็งแรง
หนูควรปฏิบัติอย่างไรคะ



แบบทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ข้อที่ถูก

เพียงข้อเดียว (5 คะแนน)

1. ฟันผุเกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด

- ก. ไม่ดื่มนม
- ข. ไม่ไปพบหมอฟัน
- ค. แปรงฟันไม่สะอาด

2. ปากมีกลิ่นเหม็น เกิดจากอะไร

- ก. ฟันผุ
- ข. ฟันหลอ
- ค. ฟันปลอม

3. การแปรงฟันทุกวัน มีผลดีอย่างไร

- ก. ทำให้ฟันไม่หัก
- ข. ทำให้ฟันสะอาด
- ค. ทำให้ไม่มีฟันผุ



4. การแปรงฟันที่ถูกต้องวิธี มีผลดีอย่างไร

ก. ทำให้ฟันสวย

ข. ทำให้ปากหอม

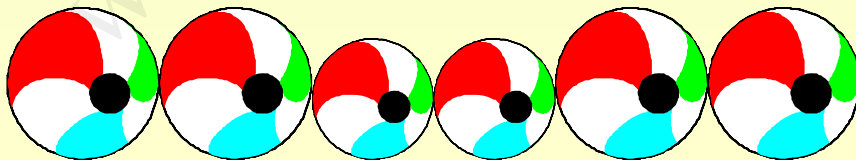
ค. ทำให้ปากสะอาด ป้องกันฟันผุ

5. เมื่อมีอาการปวดฟันนักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

ก. แปรงฟัน

ข. ไปหาหมอฟัน

ค. กินยาแก้ปวด



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน



1. ค

2. ก

3. ข

4. ค

5. ข

