

單元名稱：《健康生活，從「齒」開始》

一、教學設計理念說明：

低年級孩子正值身體各項發展的黃金期，擁有一口健康的牙齒，更是孩子營養吸收最重要的關鍵。低年級孩子很難拒絕糖果等甜食的誘惑，牙齒是每個人的門面之光，因此本課程希望先引導孩子進一步了解蛀牙的成因，進而建立正確的口腔預防保健概念，讓孩子們「知行合一」，希望最終每一個孩子都能夠達到養成口腔保健重要的潔牙好習慣。

本課程設計的特色，以繪本故事、動手做美勞及唱潔牙歌的方式，提高孩子們理解蛀牙蟲藏匿牙齒的位置，以及學習如何打敗蛀牙蟲的方法，藉以從遊戲中樂在學習，讓孩子認識蛀牙的成因及了解潔牙的重要性與執行性，再讓學生透過貝式刷牙法的操作練習，養成潔牙習慣，有效預防蛀牙，讓孩子進一步將正確潔牙的方法與習慣落實在日常生活中。

期盼透過生活化的教學，指導孩子學會正確的刷牙方法與建立健康的潔牙習慣，最終能重視並愛護自己的牙齒，人人擁有一口健康美觀的牙齒。

二、教學單元設計：

領域/科目		健康與體育	設計者 學校/姓名	靜修國小/陳凱惠
實施年級		一年級	總節數	2
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點	
	A1 身心素質與自我精進	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題	1. 從繪本讓孩子了解正確潔牙的重要性，並察覺自己的行為表現和環境的影響。 2. 能學會口腔保健衛生的方法，並於日常生活中實行。 3. 能發現日常生活中與健康相關的想法、價值、習慣、做法等影響因素。 4. 擁有培養並形成個人健康習慣的意向。	
健康促進九大議題		口腔衛生		
生活技能融入		☐ 人際溝通能力 ☐ 協商技巧 ☐ 拒絕技能 ☒ 同理心 ☐ 合作與團隊作業倡導能力 ☒ 做決定 ☐ 解決問題 ☒ 批判思考 ☒ 自我覺察 ☐ 目標設定 ☐ 自我監控 ☐ 情緒調適 ☐ 抗壓能力		
(領綱)學習重點		【國語文】 1-I-1 養成專心聆聽的習慣, 尊重對方的發言。 【健體】 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。		

	4a-I-2 養成健康的生活習慣。 【生活】 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感,主動學習新的事物。		
(領綱)學習內容	【健體】 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 【生活】 D-I-3 聆聽與回應的表現。		
學習目標	◎認知 1. 能知道如何保護牙齒。 2. 能知道蛀牙的成因與症狀。 ◎情意 1. 能體會潔牙的重要性 2. 能願意培養護牙好習慣。 ◎技能 1. 能正確的說出並實踐口腔保健的方法 2. 能確實執行貝氏刷牙法的使用方式。		
議題融入	閱讀素養教育/閱讀的歷程		
教具 設備	1. 繪本: <u>蛀牙蟲家族大搬家</u> 2. 繪本: <u>刷牙小小兵 勇闖蛀牙王國</u> 3. 健康盟網站 https://www.healthleaguex.com/post/bass-method 4. 潔牙好方法-口訣 321 貝氏刷牙法 https://www.youtube.com/watch?v=1N1yFZFR9Q8 5. 為什麼小朋友會換牙? https://www.youtube.com/watch?v=5EAQx0z7MpA 6. 新刷牙歌 https://www.youtube.com/watch?v=mX1JKF0c-m0		
教學活動內容及實施方式		時間	備 註
第一節：《Love&Teeth》 一、課前準備 （一）學生：專心聆聽和積極參與討論 （二）教師：1.Yotube 網站影片 2. 投影設備(電腦、單槍、布幕) 二、引起動機 （一）教師展示謎題，讓學生猜謎。 謎題 1：小小石頭硬又白，整整齊齊排兩排。天天早起刷乾淨，結結實實不愛壞。（猜人身上的器官） 謎題 2：有種白菜真奇怪，有的直著種，有的倒著栽，整整齊齊兩排站。（猜人身上的器官） （二）教師公布學習主題：牙齒可以咀嚼食物，我們需要食物才能長高長大，所以我們要如何做好口腔衛生保健呢？		2 分鐘	形成性-觀察評量/能積極參與猜謎。

三、主要內容／活動

(一) 進行蛀牙蟲家族大搬家繪本共讀

故事裡把蛀牙蟲的行為活靈活現地擬人化呈現出來，例如，他們的食物來自於牙齒牙縫的食物，他們有擴建的行為，他們擴建的時候，喜歡把房間塗得黑黑的，因為這是蛀牙蟲喜歡的顏色，他們吃飽的時候，就愛運動、愛跳舞、踢踢踏踏的，牙齒就會痛。

如果有刷牙，蛀牙蟲就沒有東西吃、會搬家；如果沒有刷牙，不但會餓飽蛀牙蟲，蛀牙蟲還會邀請親朋好友同住，等到蛀牙蟲擴建了、定居了，就只好靠牙醫來幫忙趕走他們。

(二) 理解部分-跟著教師引導完成快問快答：

1. 蛀牙蟲家族為什麼要搬家？
2. 蛀牙蟲家族最喜歡住在怎樣的房子？
3. 為什麼蛀牙蟲認為黑色的房屋最時髦呢？
4. 大家覺得蛀牙蟲最害怕的人類可能是誰？
5. 蛀牙蟲必須要住在哪裡才能生存？

(三) 思辨與討論-小組進行討論後再發表護牙的好方法：

1. 是否有蛀牙蟲這種生物？
2. 蛀牙是由什麼東西造成的？
3. 哪些時候需要刷牙？
4. 除了刷牙以外，還可以使用那些物品來保護牙齒？(含氟漱口水、塗氟、含氟牙膏、服用氟錠或氟鹽…)
5. 應該多久定期到牙醫檢查牙齒呢？
6. 介紹「窩溝封填」~可以幫大白齒的縫隙補起來以避免蛀牙。

(四) 教師小結：

除了藉由牙科醫療院所提供的口腔保健服務(定期塗氟、窩溝封填)來保護牙齒之外，個人更應從日常生活中實踐愛護牙齒的好行為，成為護牙小專家。

(五) 刷牙小尖兵，畫出快樂刷牙趣~

1. 希望利用小勞作可以引導孩子一起來刷牙，把牙齒刷得亮晶晶！更希望透過畫出快樂刷牙趣(牙刷是可以移動的，讓孩子可以練習左右刷刷牙)認識飯後刷牙的重要性，每個孩子都有一口健康的牙齒。



四、總結活動／評量

教師統整結論~請你跟我這樣做~提醒孩子

1. 少吃甜食、少喝含糖飲料。
2. 餐後睡前要刷牙，一天至少用含氟牙膏兩次。

▼牙菌斑顯示劑讓牙菌斑無所遁形。



10 分鐘

形成性-
觀察評
量/能專
心閱讀
繪本。

10 分鐘

形成性-
觀察評
量/能積
極參與
討論。

形成性-
觀察評
量/能積
極參與
討論。

16 分鐘

形成性-
繪畫評
量/能將
刷牙時
的快樂
心情，
用色彩
表現出
來。

2 分鐘

總結性-
認知評
量/教師
可引導
學生具
體說出

3. 每週在學校使用一次含氟漱口水。 4. 多吃對牙齒有幫助的食物，例如：富含高鈣質的牛奶、優酪乳、起司、綠色蔬菜、鮭魚、胡蘿蔔、豆腐、豆干、黑芝麻、海帶...等。		口腔保健行動。
第二節：《護齒保健我最棒》 一、課前準備 (一)學生：專心聆聽和積極參與討論 (二)教師：1. Youtube 網站影片 2. 投影設備(電腦、單槍、布幕) 3. 繪本<u>刷牙小小兵 勇闖蛀牙王國</u> 二、引起動機~ 播放動畫《【身體小知識】為什麼小朋友會換牙？-小行星樂樂 TV》 看完影片後，教師提問，全班討論與解說： (1)小朋友的乳牙有幾顆呢？ (2)大概幾歲會開始換牙呢？ (3)換牙後，我們會長出多少顆新牙齒呢？ (4)換牙的時候，乳牙的後方會長出什麼呢？ (5)乳牙換成恆齒後，還會再換新牙嗎？ (6)平時要如何預防蛀牙呢？ 三、主要活動 (一) 老師進行<u>刷牙小小兵 勇闖蛀牙王國</u>繪本共讀： 金妮和比尼在夢境中展開了奇幻之旅，他們身穿飯粒太空衣，假扮成食物，搭乘著湯匙宇宙船前往身體星球的牙齒王國。但是，金妮和比尼卻在牙齒王國遇到了大麻煩，他們碰見了史上最壞的「蛀牙蟲蟲大軍」。這些蛀牙蟲蟲們為了建立自己的王國，開始攻擊牙齒王國。 這個時候，牙膏衛星派出史上最強的「刷牙小小兵」來保護牙齒王國。刷牙小小兵高喊著他們威武的口號：「刷刷！刷刷！刷刷！」 究竟刷牙小小兵會用什麼招數來對抗蛀牙蟲蟲呢？ (二) 老師提問<u>刷牙小小兵 勇闖蛀牙王國</u>繪本問題： 理解部分：跟著教師引導完成回答 1. 當主身穿飯粒太空衣到牙齒王國之後，看到蛋糕跑到哪裡？豌豆跑到哪裡？而排骨又是用哪裡的牙齒來撕裂和咬碎呢？ (老師要特別說明：因為門牙的功能是咬斷食物，所以蛋糕由門牙負責、白齒則用於磨碎食物，所以豌豆跑到白齒，咚的一聲就碎掉了、虎牙就是犬齒，主要功能是撕裂和咬碎食物，所以排骨就跳到虎牙上。) 2. 主角在牙齒王國遇到什麼麻煩呢？ 3. 蛀牙蟲蟲們待在牙齒上會發生哪些事情呢？ 4. 刷牙小小兵的口號是什麼呢？想一想為什麼他們要這樣唱？ 5. 刷牙小小兵完成任務時，為什麼會下一場大雨呢？ 6. 哪些人是蛀牙蟲蟲的下一個目標？ 思辨與討論：小組進行討論後再發表 1. 如果發現自己牙齒酸酸痛痛的，有哪些可以解決的方法呢？ 2. 要如何避免蛀牙蟲蟲的攻擊和入侵呢？ 3. 蛀牙的感覺怎麼樣？吃東西時會有什麼影響？ 4. 如何選擇適合的刷牙小小兵(牙刷和牙膏)呢？ (老師要特別說明：選擇兒童專用牙刷，要軟毛、刷柄好握、刷頭不能太大的。而牙膏要選用盒裝成份標示的含氟量需達 1000ppm。)	5 分鐘 12 分鐘 8 分鐘	形成性-觀察評量/能專心欣賞影片與參與討論。 形成性-觀察評量/能專心聆聽繪本。 形成性-口語評量/能參與討論。 形成性-討論評量/能透過討論與思考，更進一步了解到潔牙與

5. 請孩子看看下方的圖，左右兩張圖片是同一個人，但是嘴巴裡有沒有牙齒的結果看起來怎麼樣？為什麼會不一樣呢？
（如果缺牙的話，會讓原本臉部的咬合位置變低，連帶引發下巴往前突出、嘴角下垂、臉部產生皺紋，讓人看起來會變老。）



▲圖片來源:康健雜誌 204 期第 74 頁

(三) 以牙還牙一把罩:刷牙，是我們每天都會做的事情，但請小朋友檢視一下自己刷牙的方式，是正確的嗎？用正確的方式刷牙，才能事半功倍呦！

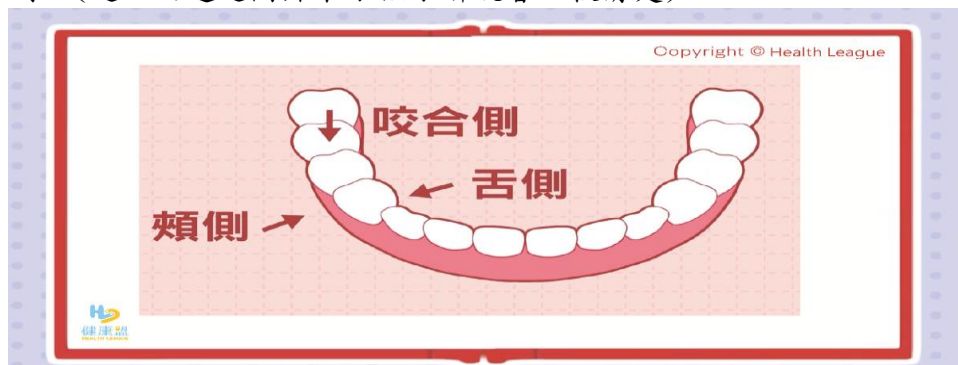
什麼是貝氏刷牙法

「貝氏刷牙法」是目前醫界公認最有效的刷牙方式，貝氏刷牙法的動作要領與口訣，請孩子跟著老師一起做。

(1)口訣 321

3:三面都要刷

牙齒分為：頰側、咬合側、舌側（牙齒內側），共三面，這三面都要刷到。（這三面透過圖片來跟孩子解說會比較清楚）



▲圖片來源:健康盟網站

2:兩顆一起刷:

刷牙時，牙刷與牙齒呈現 45 度角，刷毛要碰到一點點牙齦，兩顆兩顆一起刷。

口腔保健的重要性。

班上很多孩子有被這張圖片嚇到，甚至有孩子分享曾看過家中長輩拿下假牙的模樣，真的明顯比有牙齒的時候顯老。

8 分鐘

形成性-操作評量/能拿著牙刷跟著貝氏刷牙法的步驟來刷牙。

1：來回刷十下 牙刷來回刷十下，提醒孩子不要太過用力，不然會傷到琺瑯質。 (2)步驟 STEP 1：比讚握牙刷：正確握法，拇指前伸，比"讚"的手勢。 STEP 2：口訣 321！ 由頰側開始，2 顆一起刷、來回刷 10 下。 再來是咬合面，2 顆一起刷、來回刷 10 下。 最後是舌側，2 顆一起刷、來回刷 10 下。 口訣：右邊開始，右邊結束；上面刷完刷下面，外面刷完刷裡面；刷頰側用同側手，刷舌側，用對側手。 四、總結活動/評量 (一) 歡唱時間~教唱新版的歌曲《刷牙歌》，依據這節課所介紹的貝氏刷牙法，配合歌曲《刷牙歌》的旋律進行歡唱。 (二) 教師統整結論： 1. 教師講解確實刷牙能讓口腔保持健康，但不當的刷牙可能會傷害自己的牙齦和牙齒，就很難擁有一口亮晶晶的牙齒。 2. 要擁有健康的牙齒，我們一定要有基本的口腔保健常識與使用適當的方法和合宜的用具來清潔牙齒，例如：少吃零食和勇敢拒絕含糖飲料、正確的刷牙習慣、選擇適合的牙刷和牙膏，不然很容易就會發生蛀牙。 3. 回家完成口腔保健學習單-《刷牙小小兵 勇闖蛀牙王國》	5 分鐘 2 分鐘	總結性-歌唱評量 / 能將正確的刷牙方法唱出來。教師適時給予孩子口頭的讚美。
評 量	1. 能知道如何保護牙齒。 2. 能知道蛀牙的成因與症狀。 3. 能體會潔牙的重要性 4. 能願意培養護牙好習慣。 5. 能正確的說出並實踐口腔保健的方法 6. 能確實執行貝氏刷牙法的使用方式。	
教學省思	在平常用餐後，老師常常提醒孩子們要認真刷牙，但發現多數的孩子們開始很用力的刷牙但卻方法不正確，尤其會忘記刷咬合面、拿牙刷的方式不正確，容易不把刷牙當成是一件重要的事。牙齒是門面之光，發現多數的孩子對於蛀牙的危機感似乎不太足夠，也就是保護牙齒的意識不足。直到共讀了兩本關於蛀牙蟲進駐牙齒的繪本後，逐漸引起孩子們的共鳴。本活動利用繪本故事呈現的方式，引導孩子們認識蛀牙蟲進駐牙齒的原因，同時透過故事繪聲繪影的方式，引導孩子觀察蛀牙蟲的習性、喜歡的環境，以及蛀牙蟲帶來的破壞為何。藉由繪本圖文並茂的故事，以色彩鮮艷的視覺圖象，讓孩子感受萬一蛀牙時的畫面情境，更清楚瞭解：蛀牙蟲會在我們牙齒的隙縫裡，或是沒刷乾淨的食物殘渣黏在牙齒上的地方作怪。久了之後，牙齒就會生病受傷，蛀牙就會造成疼痛。讓孩子可以清楚的觀察到容易蛀牙的地方以及會藏食物殘渣的地方，也讓孩子更能留意自己刷牙時需要特別注意清潔的地方，讓孩子對於清潔牙齒有更清楚的了解。幫孩子建立正確的口腔保健觀念，養成正確的護齒行動。 實施繪本教學後，更需要透過和孩子討論的過程，讓孩子可以了解並導正保護牙齒的正確觀念。提出理解與思考、辨別分析的問題來引導孩子思考與討論。老師要必須適時澄清觀念，讓孩子了解到乳牙若是蛀得嚴重時，會把牙根蛀壞，非常可能就傷到恆齒，因此小朋友從小就必須養成良好的刷牙習慣，換牙之後才會擁有潔白、健康的牙齒。希望透過這兩節的活動，能讓	

孩子深刻知道齲齒的預防靠平時的潔牙習慣及定期牙齒檢查，可做到最好的功效。

每當看到單純活潑的孩子，居然有滿口的蛀牙，或因為牙痛吃不下飯時的模樣，都會令人心疼，更加想要提醒大人們加強孩子的口腔保健教育工作。又想到大人經常用糖果來獎賞孩子(例如:萬聖節、聖誕節…)，是否也是助長孩子蛀牙的幫兇呢?糖果、甜食是孩子的最愛，要他們把糖果丟掉、不吃糖更是難如登天，與其強制禁止他們不要吃，不如教導孩子們正確的口腔保健知識，讓孩子養成吃完東西就要刷牙、潔牙的好習慣，讓正處於換牙階段的低年級孩子們，能長出健康的恆牙，因為有了健康的牙齒，才能擁有健康的生活。

活動照片



▲ 全班共讀蛀牙重家族大搬家繪本



▲ 聆聽刷牙小小兵 勇闖蛀牙王國故事



▲ 當蛀牙蟲進駐蛀牙王國時的牙齒



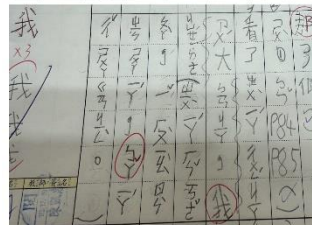
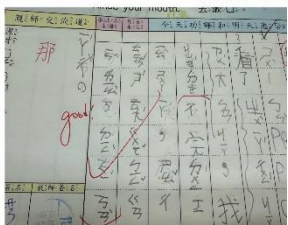
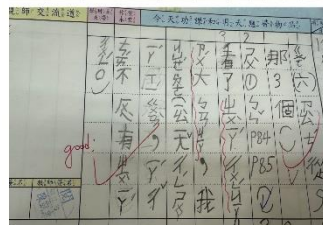
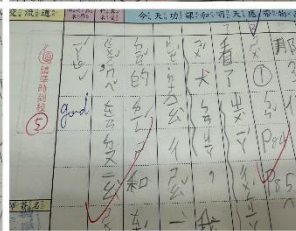
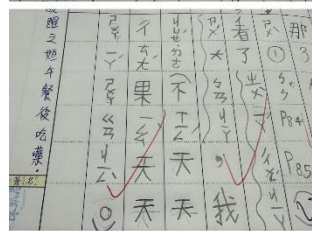
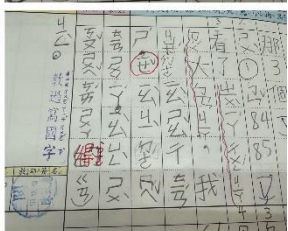
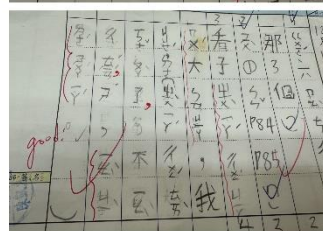
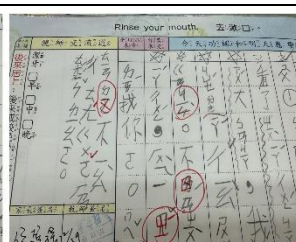
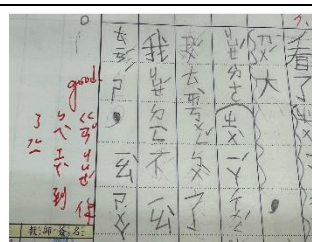
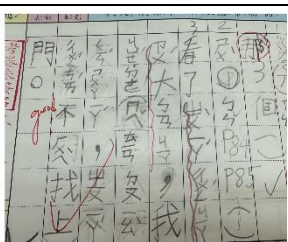
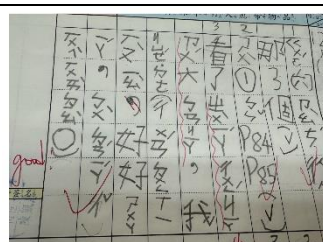
▲ 學習如何使用貝氏刷牙法來刷牙



▲刷牙第一步驟：比讚握牙刷



▲刷牙口訣 321~由右頰側開始，刷刷刷



▲孩子在聯絡簿上看完蛀牙蟲家族大搬家繪本後的小感想。



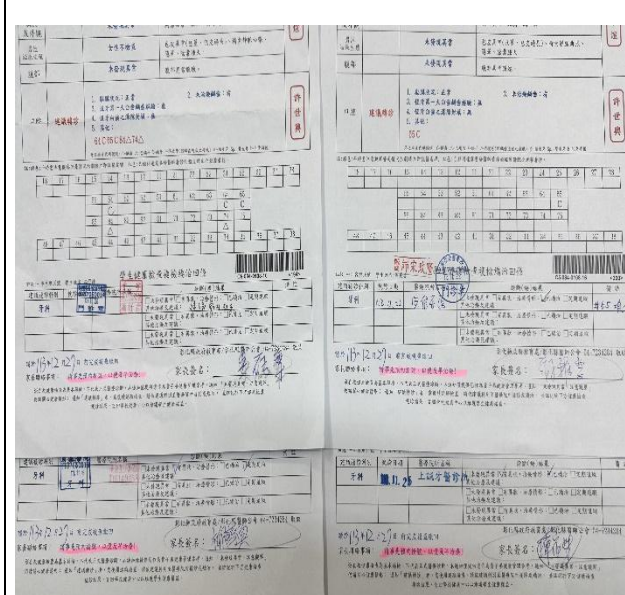
▲作品欣賞~餐後記得要刷牙，一起 love my teeth。(有孩子真實畫出自己蛀牙的黑牙)



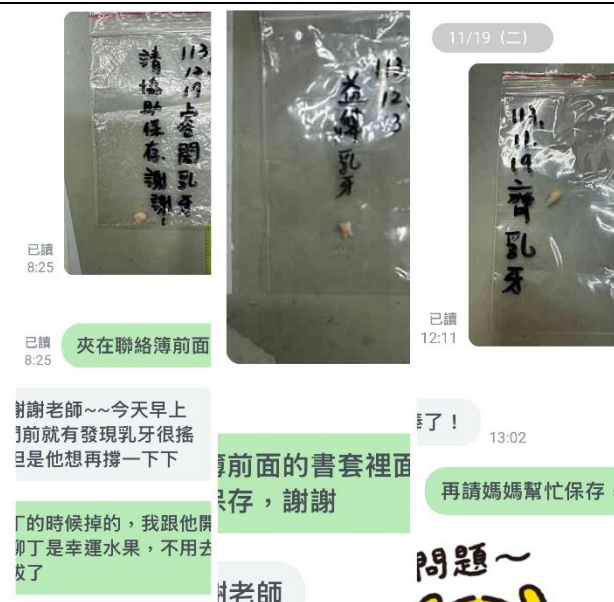
▲ 午餐後，會記得拿出牙膏牙刷來潔牙。



▲好書推薦語文角:牙齒保健相關繪本。



▲十月底健康檢查發現有蛀牙的孩子，家長都能迅速預約牙醫進行治療。



▲ 孩子在校掉落的乳牙，用夾鏈袋收好，請家長協助妥善保存。



▲教室裡孩子的刷牙用具(張貼號碼並分隔開，避免有相同牙杯的孩子拿錯同學的)



▲每週二餐後潔牙後用漱口水(10cc 處用簽字筆畫黑線標示，孩子可以自己倒出使用)

刷牙小兵勇闖蛀牙王國

◎ 閱讀繪本《刷牙小兵勇闖蛀牙王國》

一、跟著老師讀一讀，再回答下面的問題：

(一) 食物留在牙齒上太久，可能會變成硬硬的()，當蛀牙蟲把牙齒變成蛀牙王國時，牙齦會()。

(二) 刷牙小兵刷牙時，一次刷幾次？
☒ 2 次 ☐ 4 次 ☐ 5 次

★ 問問自己：一次刷幾次？() 次。

(三) 要預防蛀牙，我們應該在什麼時候刷牙？
☐ 睡覺後 ☒ 吃完食物後 ☐ 放學回家後

二、唉呀！蛀牙了！快檢查！你有沒有這些症狀？
 呢？
 (一) 你知道，蛀牙有那些徵兆嗎？
☒ 覺得牙齒痛痛的 ☒ 吃東西時覺得酸酸的
☒ 牙齒黑黑的 ☐ 牙齒出現小洞洞

(二) 請在下圖找出蛀牙菌最喜歡躲藏的地方並畫上去。



你的蛀牙是多大？
 這蛀牙是什麼？

三、Lovemyteeth, Go! 保護牙齒，我做得很好！

造成蛀牙的原因，是食物殘渣積留在牙齒表面，形成蛀牙菌，不斷繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種酸與牙齒接觸後，慢慢溶解牙齒的鈣質，而形成蛀蝕，稱為「蛀牙」。要防止蛀牙發生，我可以做到的請在 ☐ 裡打勾：

☒ 養成餐後刷牙的好习惯，正確的刷牙和搭配牙線使用。

☒ 每半年一次，找牙醫師做口腔檢查。

☒ 均衡飲食，避免含糖及精製的食物。

☒ 使用含氟漱口水後，至少等 30 分鐘才可以進食。

◎ 最後，讓我們一起來唱刷牙歌，向蛀牙說 bye-bye!

刷牙小兵勇闖蛀牙王國

◎ 閱讀繪本《刷牙小兵勇闖蛀牙王國》

一、跟著老師讀一讀，再回答下面的問題：

(一) 食物留在牙齒上太久，可能會變成硬硬的()，當蛀牙蟲把牙齒變成蛀牙王國時，牙齦會()。

(二) 刷牙小兵刷牙時，一次刷幾次？
☒ 2 次 ☐ 4 次 ☐ 5 次

★ 問問自己：一次刷幾次？() 次。

(三) 要預防蛀牙，我們應該在什麼時候刷牙？
☐ 睡覺後 ☒ 吃完食物後 ☐ 放學回家後

二、唉呀！蛀牙了！快檢查！你有沒有這些症狀？
 呢？
 (一) 你知道，蛀牙有那些徵兆嗎？
☒ 覺得牙齒痛痛的 ☒ 吃東西時覺得酸酸的
☒ 牙齒黑黑的 ☐ 牙齒出現小洞洞

(二) 請在下圖找出蛀牙菌最喜歡躲藏的地方並畫上去。



你的蛀牙是多大？
 這蛀牙是什麼？

三、Lovemyteeth, Go! 保護牙齒，我做得很好！

造成蛀牙的原因，是食物殘渣積留在牙齒表面，形成蛀牙菌，不斷繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種酸與牙齒接觸後，慢慢溶解牙齒的鈣質，而形成蛀蝕，稱為「蛀牙」。要防止蛀牙發生，我可以做到的請在 ☐ 裡打勾：

☒ 養成餐後刷牙的好习惯，正確的刷牙和搭配牙線使用。

☒ 每半年一次，找牙醫師做口腔檢查。

☒ 均衡飲食，避免含糖及精製的食物。

☒ 使用含氟漱口水後，至少等 30 分鐘才可以進食。

◎ 最後，讓我們一起來唱刷牙歌，向蛀牙說 bye-bye!

刷牙小兵勇闖蛀牙王國

◎ 閱讀繪本《刷牙小兵勇闖蛀牙王國》

一、跟著老師讀一讀，再回答下面的問題：

(一) 食物留在牙齒上太久，可能會變成硬硬的()，當蛀牙蟲把牙齒變成蛀牙王國時，牙齦會()。

(二) 刷牙小兵刷牙時，一次刷幾次？
☒ 2 次 ☐ 4 次 ☐ 5 次

★ 問問自己：一次刷幾次？() 次。

(三) 要預防蛀牙，我們應該在什麼時候刷牙？
☐ 睡覺後 ☒ 吃完食物後 ☐ 放學回家後

二、唉呀！蛀牙了！快檢查！你有沒有這些症狀？
 呢？
 (一) 你知道，蛀牙有那些徵兆嗎？
☒ 覺得牙齒痛痛的 ☒ 吃東西時覺得酸酸的
☒ 牙齒黑黑的 ☐ 牙齒出現小洞洞

(二) 請在下圖找出蛀牙菌最喜歡躲藏的地方並畫上去。



你的蛀牙是多大？
 這蛀牙是什麼？

三、Lovemyteeth, Go! 保護牙齒，我做得很好！

造成蛀牙的原因，是食物殘渣積留在牙齒表面，形成蛀牙菌，不斷繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種酸與牙齒接觸後，慢慢溶解牙齒的鈣質，而形成蛀蝕，稱為「蛀牙」。要防止蛀牙發生，我可以做到的請在 ☐ 裡打勾：

☒ 養成餐後刷牙的好习惯，正確的刷牙和搭配牙線使用。

☒ 每半年一次，找牙醫師做口腔檢查。

☒ 均衡飲食，避免含糖及精製的食物。

☒ 使用含氟漱口水後，至少等 30 分鐘才可以進食。

◎ 最後，讓我們一起來唱刷牙歌，向蛀牙說 bye-bye!

刷牙小兵勇闖蛀牙王國

◎ 閱讀繪本《刷牙小兵勇闖蛀牙王國》

一、跟著老師讀一讀，再回答下面的問題：

(一) 食物留在牙齒上太久，可能會變成硬硬的()，當蛀牙蟲把牙齒變成蛀牙王國時，牙齦會()。

(二) 刷牙小兵刷牙時，一次刷幾次？
☒ 2 次 ☐ 4 次 ☐ 5 次

★ 問問自己：一次刷幾次？() 次。

(三) 要預防蛀牙，我們應該在什麼時候刷牙？
☐ 睡覺後 ☒ 吃完食物後 ☐ 放學回家後

二、唉呀！蛀牙了！快檢查！你有沒有這些症狀？
 呢？
 (一) 你知道，蛀牙有那些徵兆嗎？
☒ 覺得牙齒痛痛的 ☒ 吃東西時覺得酸酸的
☒ 牙齒黑黑的 ☐ 牙齒出現小洞洞

(二) 請在下圖找出蛀牙菌最喜歡躲藏的地方並畫上去。



你的蛀牙是多大？
 這蛀牙是什麼？

三、Lovemyteeth, Go! 保護牙齒，我做得很好！

造成蛀牙的原因，是食物殘渣積留在牙齒表面，形成蛀牙菌，不斷繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種酸與牙齒接觸後，慢慢溶解牙齒的鈣質，而形成蛀蝕，稱為「蛀牙」。要防止蛀牙發生，我可以做到的請在 ☐ 裡打勾：

☒ 養成餐後刷牙的好习惯，正確的刷牙和搭配牙線使用。

☒ 每半年一次，找牙醫師做口腔檢查。

☒ 均衡飲食，避免含糖及精製的食物。

☒ 使用含氟漱口水後，至少等 30 分鐘才可以進食。

◎ 最後，讓我們一起來唱刷牙歌，向蛀牙說 bye-bye!

刷牙小兵勇闖蛀牙王國

108 姓: 名: 王國

◎ 閱讀繪本《刷牙小兵勇闖蛀牙王國》

一、跟著老師讀一讀，再回答下面的問題：

(一) 食物留在牙齒上太久，可能會變成硬硬的()，

當蛀牙蟲把牙齒變成蛀牙王國時，牙齒會()。

可能還會()。

(二) 刷牙小兵刷牙時，一次刷幾顆？

☒ 2顆 ☐ 4顆 ☐ 5顆。

★ 問問自己：一次刷幾顆呢？()顆？

(三) 要預防蛀牙，我們應該在什麼時候刷牙？

☒ 遊戲後 ☒ 吃完食物後 ☐ 放學回家後。

二、唉呀！蛀牙了！快檢查！你有沒有這些症狀？

呢？

(一) 你知道，蛀牙有那些徵兆嗎？

☒ 覺得牙齒痛的 ☒ 吃東西時覺得酸酸的

☒ 牙齒黑黑的 ☒ 牙齒出現小洞洞

(二) 請在下圖找出蛀牙菌最喜歡躲藏的地方並畫上去。



三、Lovemyteeth, Go! 保護牙齒，我敢得到！

造成蛀牙的原因，是食物殘渣留在牙齒表面，形成蛀

牙菌，不斷繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種

酸與牙齒接觸後，慢慢溶解牙齒的鈣質而形成侵蝕，稱為「蛀

牙」。要防止蛀牙發生，我可以做到：請在()裡打勾：

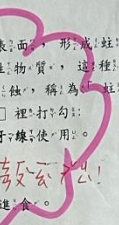
☒ 養成餐後刷牙的好習慣，正確的刷牙和搭配牙線使用。

☒ 每半年一次，找牙醫做口腔檢查。

☒ 均衡飲食，避免含糖及精製的食物。

☒ 使用含氟漱口水後，至少等30分鐘才可以進食。

◎ 最後，讓我們一起來唱刷牙歌，向蛀牙說 bye-bye!



刷牙小兵勇闖蛀牙王國

108 姓: 名: 王國

◎ 閱讀繪本《刷牙小兵勇闖蛀牙王國》

一、跟著老師讀一讀，再回答下面的問題：

(一) 食物留在牙齒上太久，可能會變成硬硬的()，

當蛀牙蟲把牙齒變成蛀牙王國時，牙齒會()。

可能還會()。

(二) 刷牙小兵刷牙時，一次刷幾顆？

☒ 2顆 ☐ 4顆 ☐ 5顆。

★ 問問自己：一次刷幾顆呢？()顆？

(三) 要預防蛀牙，我們應該在什麼時候刷牙？

☒ 遊戲後 ☒ 吃完食物後 ☐ 放學回家後。

二、唉呀！蛀牙了！快檢查！你有沒有這些症狀？

呢？

(一) 你知道，蛀牙有那些徵兆嗎？

☒ 覺得牙齒痛的 ☒ 吃東西時覺得酸酸的

☒ 牙齒黑黑的 ☒ 牙齒出現小洞洞

(二) 請在下圖找出蛀牙菌最喜歡躲藏的地方並畫上去。



三、Lovemyteeth, Go! 保護牙齒，我敢得到！

造成蛀牙的原因，是食物殘渣留在牙齒表面，形成蛀

牙菌，不斷繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種

酸與牙齒接觸後，慢慢溶解牙齒的鈣質而形成侵蝕，稱為「蛀

牙」。要防止蛀牙發生，我可以做到：請在()裡打勾：

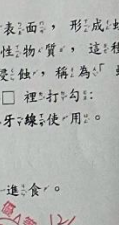
☒ 養成餐後刷牙的好習慣，正確的刷牙和搭配牙線使用。

☒ 每半年一次，找牙醫做口腔檢查。

☒ 均衡飲食，避免含糖及精製的食物。

☒ 使用含氟漱口水後，至少等30分鐘才可以進食。

◎ 最後，讓我們一起來唱刷牙歌，向蛀牙說 bye-bye!



刷牙小兵勇闖蛀牙王國

108 姓: 名: 王國

◎ 閱讀繪本《刷牙小兵勇闖蛀牙王國》

一、跟著老師讀一讀，再回答下面的問題：

(一) 食物留在牙齒上太久，可能會變成硬硬的()，

當蛀牙蟲把牙齒變成蛀牙王國時，牙齒會()。

可能還會()。

(二) 刷牙小兵刷牙時，一次刷幾顆？

☒ 2顆 ☐ 4顆 ☐ 5顆。

★ 問問自己：一次刷幾顆呢？()顆？

(三) 要預防蛀牙，我們應該在什麼時候刷牙？

☒ 遊戲後 ☒ 吃完食物後 ☐ 放學回家後。

二、唉呀！蛀牙了！快檢查！你有沒有這些症狀？

呢？

(一) 你知道，蛀牙有那些徵兆嗎？

☒ 覺得牙齒痛的 ☒ 吃東西時覺得酸酸的

☒ 牙齒黑黑的 ☒ 牙齒出現小洞洞

(二) 請在下圖找出蛀牙菌最喜歡躲藏的地方並畫上去。



三、Lovemyteeth, Go! 保護牙齒，我敢得到！

造成蛀牙的原因，是食物殘渣留在牙齒表面，形成蛀

牙菌，不斷繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種

酸與牙齒接觸後，慢慢溶解牙齒的鈣質而形成侵蝕，稱為「蛀

牙」。要防止蛀牙發生，我可以做到：請在()裡打勾：

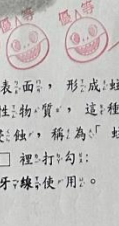
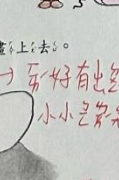
☒ 養成餐後刷牙的好習慣，正確的刷牙和搭配牙線使用。

☒ 每半年一次，找牙醫做口腔檢查。

☒ 均衡飲食，避免含糖及精製的食物。

☒ 使用含氟漱口水後，至少等30分鐘才可以進食。

◎ 最後，讓我們一起來唱刷牙歌，向蛀牙說 bye-bye!



刷牙小兵勇闖蛀牙王國

108 姓: 名: 王國

◎ 閱讀繪本《刷牙小兵勇闖蛀牙王國》

一、跟著老師讀一讀，再回答下面的問題：

(一) 食物留在牙齒上太久，可能會變成硬硬的()，

當蛀牙蟲把牙齒變成蛀牙王國時，牙齒會()。

可能還會()。

(二) 刷牙小兵刷牙時，一次刷幾顆？

☒ 2顆 ☐ 4顆 ☐ 5顆。

★ 問問自己：一次刷幾顆呢？()顆？

(三) 要預防蛀牙，我們應該在什麼時候刷牙？

☒ 遊戲後 ☒ 吃完食物後 ☐ 放學回家後。

二、唉呀！蛀牙了！快檢查！你有沒有這些症狀？

呢？

(一) 你知道，蛀牙有那些徵兆嗎？

☒ 覺得牙齒痛的 ☒ 吃東西時覺得酸酸的

☒ 牙齒黑黑的 ☒ 牙齒出現小洞洞

(二) 請在下圖找出蛀牙菌最喜歡躲藏的地方並畫上去。



三、Lovemyteeth, Go! 保護牙齒，我敢得到！

造成蛀牙的原因，是食物殘渣留在牙齒表面，形成蛀

牙菌，不斷繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種

酸與牙齒接觸後，慢慢溶解牙齒的鈣質而形成侵蝕，稱為「蛀

牙」。要防止蛀牙發生，我可以做到：請在()裡打勾：

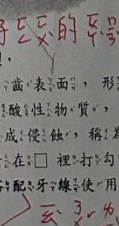
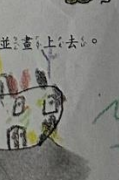
☒ 養成餐後刷牙的好習慣，正確的刷牙和搭配牙線使用。

☒ 每半年一次，找牙醫做口腔檢查。

☒ 均衡飲食，避免含糖及精製的食物。

☒ 使用含氟漱口水後，至少等30分鐘才可以進食。

◎ 最後，讓我們一起來唱刷牙歌，向蛀牙說 bye-bye!



刷牙小兵勇闖蛀牙王國

108 姓: 名: 李秀

◎ 閱讀繪本《刷牙小兵勇闖蛀牙王國》

一、跟著老師讀一讀，再回答下面的問題：

(一) 食物留在牙齒上太久，可能會變成硬硬的，蛀牙蟲把牙齒變成蛀牙王國時，牙齒會變成什麼樣子？

(二) 刷牙小兵刷牙時，一次刷幾次？

★ 問問自己：一次刷幾次？

(三) 要預防蛀牙，我們應該在什麼時候刷牙？

□ 遊戲後 □ 吃完食物後 □ 放學回家後

二、唉呀！蛀牙了！快檢查！你有沒有這些症狀？

呢？

(一) 你知道，蛀牙有那些徵兆嗎？

□ 覺得牙齒痛痛的 □ 吃東西時覺得酸酸的

□ 牙齒黑黑的 □ 牙齒出現小洞洞

(二) 請在下圖找出蛀牙菌最喜歡躲藏的地方並畫上去。



三、Lovemyteeth, Go! 保護牙齒，我做得得到！

造成蛀牙的原因，是食物殘渣留在牙齒表面，形成蛀牙菌，不斷繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種酸與牙齒接觸後，慢慢溶解牙齒的鈣質，而形成蝕蝕，稱為「蛀牙」。

要防止蛀牙發生，我可以做得到的請在□裡打勾：

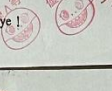
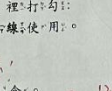
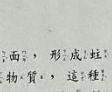
□ 養成餐後刷牙的好習慣，正確的刷牙和搭配牙線使用。

□ 每半年一次，找牙醫做口腔檢查。

□ 均衡飲食，避免含糖及精製的食物。

□ 使用含氟漱口水後，至少等30分鐘才可以進食。

◎ 最後，讓我們一起來唱刷牙歌，向蛀牙說 bye-bye!



刷牙小兵勇闖蛀牙王國

108 姓: 名: 湘庭

◎ 閱讀繪本《刷牙小兵勇闖蛀牙王國》

一、跟著老師讀一讀，再回答下面的問題：

(一) 食物留在牙齒上太久，可能會變成硬硬的，蛀牙蟲把牙齒變成蛀牙王國時，牙齒會變成什麼樣子？

(二) 刷牙小兵刷牙時，一次刷幾次？

★ 問問自己：一次刷幾次？

(三) 要預防蛀牙，我們應該在什麼時候刷牙？

□ 遊戲後 □ 吃完食物後 □ 放學回家後

二、唉呀！蛀牙了！快檢查！你有沒有這些症狀？

呢？

(一) 你知道，蛀牙有那些徵兆嗎？

□ 覺得牙齒痛痛的 □ 吃東西時覺得酸酸的

□ 牙齒黑黑的 □ 牙齒出現小洞洞

(二) 請在下圖找出蛀牙菌最喜歡躲藏的地方並畫上去。



三、Lovemyteeth, Go! 保護牙齒，我做得得到！

造成蛀牙的原因，是食物殘渣留在牙齒表面，形成蛀牙菌，不斷繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種酸與牙齒接觸後，慢慢溶解牙齒的鈣質，而形成蝕蝕，稱為「蛀牙」。

要防止蛀牙發生，我可以做得到的請在□裡打勾：

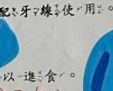
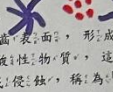
□ 養成餐後刷牙的好習慣，正確的刷牙和搭配牙線使用。

□ 每半年一次，找牙醫做口腔檢查。

□ 均衡飲食，避免含糖及精製的食物。

□ 使用含氟漱口水後，至少等30分鐘才可以進食。

◎ 最後，讓我們一起來唱刷牙歌，向蛀牙說 bye-bye!



刷牙小兵勇闖蛀牙王國

108 姓: 名: 王冠

◎ 閱讀繪本《刷牙小兵勇闖蛀牙王國》

一、跟著老師讀一讀，再回答下面的問題：

(一) 食物留在牙齒上太久，可能會變成硬硬的，蛀牙蟲把牙齒變成蛀牙王國時，牙齒會變成什麼樣子？

(二) 刷牙小兵刷牙時，一次刷幾次？

★ 問問自己：一次刷幾次？

(三) 要預防蛀牙，我們應該在什麼時候刷牙？

□ 遊戲後 □ 吃完食物後 □ 放學回家後

二、唉呀！蛀牙了！快檢查！你有沒有這些症狀？

呢？

(一) 你知道，蛀牙有那些徵兆嗎？

□ 覺得牙齒痛痛的 □ 吃東西時覺得酸酸的

□ 牙齒黑黑的 □ 牙齒出現小洞洞

(二) 請在下圖找出蛀牙菌最喜歡躲藏的地方並畫上去。



三、Lovemyteeth, Go! 保護牙齒，我做得得到！

造成蛀牙的原因，是食物殘渣留在牙齒表面，形成蛀牙菌，不斷繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種酸與牙齒接觸後，慢慢溶解牙齒的鈣質，而形成蝕蝕，稱為「蛀牙」。

要防止蛀牙發生，我可以做得到的請在□裡打勾：

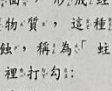
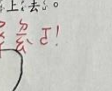
□ 養成餐後刷牙的好習慣，正確的刷牙和搭配牙線使用。

□ 每半年一次，找牙醫做口腔檢查。

□ 均衡飲食，避免含糖及精製的食物。

□ 使用含氟漱口水後，至少等30分鐘才可以進食。

◎ 最後，讓我們一起來唱刷牙歌，向蛀牙說 bye-bye!



刷牙小兵勇闖蛀牙王國

108 姓: 名: 王冠

◎ 閱讀繪本《刷牙小兵勇闖蛀牙王國》

一、跟著老師讀一讀，再回答下面的問題：

(一) 食物留在牙齒上太久，可能會變成硬硬的，蛀牙蟲把牙齒變成蛀牙王國時，牙齒會變成什麼樣子？

(二) 刷牙小兵刷牙時，一次刷幾次？

★ 問問自己：一次刷幾次？

(三) 要預防蛀牙，我們應該在什麼時候刷牙？

□ 遊戲後 □ 吃完食物後 □ 放學回家後

二、唉呀！蛀牙了！快檢查！你有沒有這些症狀？

呢？

(一) 你知道，蛀牙有那些徵兆嗎？

□ 覺得牙齒痛痛的 □ 吃東西時覺得酸酸的

□ 牙齒黑黑的 □ 牙齒出現小洞洞

(二) 請在下圖找出蛀牙菌最喜歡躲藏的地方並畫上去。



三、Lovemyteeth, Go! 保護牙齒，我做得得到！

造成蛀牙的原因，是食物殘渣留在牙齒表面，形成蛀牙菌，不斷繁殖增長，同時還製造出一種酸性物質，這種酸與牙齒接觸後，慢慢溶解牙齒的鈣質，而形成蝕蝕，稱為「蛀牙」。

要防止蛀牙發生，我可以做得到的請在□裡打勾：

□ 養成餐後刷牙的好習慣，正確的刷牙和搭配牙線使用。

□ 每半年一次，找牙醫做口腔檢查。

□ 均衡飲食，避免含糖及精製的食物。

□ 使用含氟漱口水後，至少等30分鐘才可以進食。

◎ 最後，讓我們一起來唱刷牙歌，向蛀牙說 bye-bye!

