

社區團衛教案範本--預防牙周病、拒絕「老掉牙」

一、教案

單元名稱		拒絕「老掉牙」				
對象	老年人	地點	桃園仁愛之家	時間	12/4	
單元目標		行為目標				
<p>一、 認知部分</p> <p>1.能了解預防牙周病的重要性</p> <p>2.能學會預防牙周病的方法</p> <p>二、 情意部分</p> <p>3.表示願意配合正確口腔清潔的方法改善生活型態</p> <p>三、 技能部分</p> <p>4.能學會牙齦按摩的方法</p>		<p>1-1 至少一位受教者能說出一項引起牙周病的原因，例如:沒有正確清潔牙齒。</p> <p>1-2 至少一位受教者能說出一項牙周病的症狀，例如:口臭、牙齦出血、牙齦萎縮。</p> <p>2-1 至少一位受教者能說出一項防牙周病的方法例如:刷牙、飯後清水漱口。</p> <p>3-1 至少半數以上受教者舉手表示願意遵守牙周病的預防，例如:刷牙、飯後清水漱口。</p> <p>4-1 至少五位受教者能正確執行牙齦按摩的步驟，刷牙後用潔淨的雙手食指在牙齒和牙齦表面作環形的轉動按摩。</p> <p>4-2 至少半數受教者能夠做出牙齦按摩的步驟，刷牙後用潔淨的雙手食指在牙齒和牙齦表面作環形的轉動按摩。</p>				
教學方法		<p>1. 視聽教育</p> <p>2. 示教回示教</p> <p>3. 講述法</p> <p>4. 遊戲法</p> <p>5. 角色扮演</p>				
教學資源		<p>1. PPT</p> <p>2. 海報</p> <p>3. 獎品</p> <p>4. 牙齒模型</p> <p>5. 麥克風</p> <p>6. 播系統</p> <p>7. 教具(翅膀、天使光環、魔法棒、醫師袍、治療巾、牙刷)</p>				
準備工作		<p>一、 收集口腔衛生保健相關資料</p> <p>二、 準備與製作教材及教具</p> <p>三、 引起動機</p> <p>1、 活動前佈置場地，擺放牙齒模型、教具、禮品</p> <p>2、 一週前請仁愛之家的志工口頭宣傳</p>				
行為目標		教學活動		教具	時間	評量
		施教者	受教者			

<p>1-1 至少一位受教者能說出一項引起牙周病的原因，例如:沒有正確清潔牙齒。</p> <p>1-2 至少一位受教者能說出一項牙周病的症狀，例如:口臭、牙齦出血、牙齦萎縮。</p>	<p>壹、 準備活動</p> <p>一、 收集口腔衛生保健相關資料</p> <p>二、 準備與製作教材及教具</p> <p>三、 引起動機</p> <p>1、 一週前請仁愛之家的志工口頭宣傳，並張貼口腔衛生宣導海報</p> <p>2、 活動前佈置場地，擺放牙齒模型、教具、禮品</p> <p>3、 利用演戲引導說出造成牙周病不良之原因及症狀</p>	<p>專心聆聽觀看</p> <p>準備就坐</p> <p>專心觀看並踴躍舉手回答</p>	<p>PPT、麥克風、教具、模型、攝播系統</p>	<p>5分鐘</p>	<p>經同學之協助下至少一位受教者可說出造成牙周病的原因及症狀至少一項，例如：沒有正確清潔牙齒、口臭、牙齦出血、牙齦萎縮</p>
<p>2-1 至少一位受教者能說出一項防牙周病的方法例如:刷牙、飯後清水漱口。</p>	<p>4、 利用演戲和PPT引導說出預防牙周病的方法</p>	<p>部分聆聽、部分分心</p>	<p>PPT、麥克風、攝播系統</p>	<p>5分鐘</p>	<p>至少一位受教者可自行說出口腔護理的方法各一項，例如：刷牙、飯後清水漱口</p>
<p>1-1 至少一位受教者能說出一項引起牙周病的原因，例如:沒有正確清潔牙齒。</p> <p>1-2 至少一位受教者能說出一項牙周病的症狀，例如:口臭、牙齦出血、牙齦萎縮。</p>	<p>貳、 發展活動</p> <p>1、 引導說出牙周病之原因及症狀</p>	<p>踴躍回答</p>	<p>PPT、麥克風、攝播系統</p>	<p>3分鐘</p>	<p>經衛教後至少一位受教者可自行說出牙周病的症狀及原因至少一項，例如：沒有正確清潔牙齒、口臭、牙齦出血、牙齦萎縮</p>

<p>3-1 至少半數以上受教者舉手表示願意遵守牙周病的預防，例如：刷牙、飯後清水漱口。</p>	<p>2、 利用舉手方式引導受教者說出預防牙周病之方法</p>	<p>仔細觀看並舉手回答</p>	<p>PPT、麥克風、攝播系統</p>	<p>2分鐘</p>	<p>至少半數受教者可踴躍舉手同意牙周病的預防方法</p>
<p>4-2 至少半數受教者能夠做出牙齦按摩的步驟，刷牙後用潔淨的雙手食指在牙齒和牙齦表面作環形的轉動按摩。</p>	<p>3、 利用示教法方式教導受教者做出牙齦按摩法</p>	<p>踴躍配合</p>	<p>PPT、麥克風、攝播系統、模型</p>	<p>4分鐘</p>	<p>至少半數以上受教者能同意維持正確口腔衛生的生活習慣</p>
<p>1-2 至少一位受教者能說出一項牙周病的症狀，例如：口臭、牙齦出血、牙齦萎縮。</p>	<p>4、利用遊戲法引導受教者加深牙周病相關知識。</p>	<p>踴躍配合及搶答</p>	<p>麥克風、教具</p>	<p>20分鐘</p>	<p>半數受教者能了解牙周病相關知識並積極參與活動。</p>
<p>1-1 至少一位受教者能說出一項引起牙周病的原因，例如：沒有正確清潔牙齒。 1-2 至少一位受教者能說出一項牙周病的症狀，例如：口臭、牙齦出血、牙齦萎縮。</p>	<p>參、 綜合活動 1、 簡述內容重點：口腔護理的重要性、能正確執行、願意維持正確口腔衛生，定期檢查的重要性</p>	<p>注意聆聽、踴躍回答</p>	<p>PPT、麥克風、攝播系統</p>	<p>3分鐘</p>	<p>經引導下至少一位受教者能說出牙周病的症狀至少一項，例如：口臭、牙齦出血、牙齦萎縮</p>
<p>4-1 至少五位受教者能正確執行牙齦按摩的步驟，刷牙後用潔淨的雙手食指在牙齒和牙齦表面作環形的轉動按摩。</p>	<p>2、 利用回示教法加深受教者印象</p>	<p>踴躍配合</p>	<p>PPT、麥克風、攝播系統、模型</p>	<p>10分鐘</p>	<p>經指導下至少五位受教者能正確做出牙齦按摩。</p>
	<p>3、頒獎典禮</p>	<p>反應熱烈</p>	<p>獎品、設播系統、麥克風</p>	<p>5分鐘</p>	<p>半數以上受獎者踴躍參與。</p>

二、執行



引導討論社區弱勢需求

個別小組指導



老人模擬體驗—老人will

老人模擬體驗—體驗中風



老人模擬體驗—老人will



老人模擬體驗—老人 will



教具設計



教具設計



製作實作教具



製作衛教海報



給予受教者說明牙周病造成的原因及預防方法



受教者願意執行口腔衛生，預防牙周病



有獎徵答受教者回答正確給予禮物



受教者回覆示教



內容說明：利用演戲和 PPT 方式來說明牙周病的不良之原因及症狀，引導受教者了解導致牙周病發生的原因。



內容說明：說明牙周病造成的原因及預防方法，受教者能專心聆聽。



內容說明：預防牙周病衛教後並執行有獎徵答遊戲，答對者有小禮物，能引起受教者的興趣，且願意踴躍回答。



內容說明：遊戲「牙齒保衛戰」分四組進行，每個隊伍一次派出一位比賽，採積分累計，分數最多組可獲得獎品。



內容說明：結束前，邀請六位受教者上台帶領台下受教者一同回覆示教。



內容說明：遊戲結束後，同學協助發獎品給分數最高組。

三、評值未來改善方針

未來可以改善的地方，有時我們在請老人家舉手回答時，我們可以更積極的在旁邊請老人踴躍的舉手回答並在旁邊告訴他答案。在回覆示教的時候，我們可以更仔細的看老人是否有做的正確，還有遊戲主持人在主持的時候需要掌握一下時間還有管理一下現場的秩序。

四、總心得

這次衛教活動的主題是牙周病預防，牙周病除了隨時注意口腔的清潔外還有個簡單的按摩技巧，可以預防牙齦的退縮，這是我們這次活動最希望教會老人家的簡單小技巧。活動準備期我們曾修改過很多方向，從剛開始的貝氏刷牙到定案，經過很多次的討論及修改才能夠有這次完整的衛教呈現。

這次的活動最讓我們感動的地方就是，長者們能夠開心的跟著我們的腳步認真學習新的知識，並且將我們教他們的小知識運用在生活中，建立自己健康的一口牙。

五、附件

遊戲流程：先分 4 組 ➡ 示範及說明遊戲玩的方法 ➡ 遊戲同時進行 ➡ 第一個遊戲丟球 ➡ 計分 ➡ 第二遊戲九個題目答對最多題獲勝 ➡ 計分

劇本：旁：某一天的早晨，彭老先生早上睡醒，老婆覺得老公嘴巴很臭，就叫老公去刷牙，這時候老公發現……

彭：怎麼流血了阿？以前都不會這樣阿！

鄭：老公怎麼了？

彭：我刷牙的時候，流血了餒，以前都不會這樣阿

鄭：要不要去看醫生阿？

彭：那也只能這樣了

旁：這時候，倆老就前往醫院了～

葉：彭先生，怎麼了呀？

彭：我牙齒很痛，今天刷牙的時候還流血，我平常都不會這樣～

鄭：阿他嘴巴很臭餒～臭到我受不了餒

葉：我幫你看一下，你牙齦有出血還有一點充血，這是牙周病的前兆哦

彭：我要得牙周病了嗎？（驚恐）

葉：你先不要緊張！那牙周病的症狀不只是只有牙齦流血、口臭，還會有牙齒位移，隙縫變大、牙齦萎縮，牙齒看起來變長、牙齒與牙齦有剝離的現象等等

葉：牙周病是因為牙齒清潔方式不當或對於口腔保健的忽略，那牙周病

又分四個階段，第一個階段是牙齦炎，是在牙齦與牙齒交接的地方有形成一道溝槽。在這個地方最容易有殘渣，也容易形成所謂的牙菌斑。牙菌斑會造成牙齦的發炎；第二階段是輕度牙周炎，牙齦跟牙齒漸漸的分離形成裂縫，那這種裂縫裡面更容易殘留菜渣，刷牙也刷不到這麼深層的地方，使得牙齦持續紅腫發炎；第三階段為中度牙周炎，這時候牙齦已經出現膿包使得牙齦萎縮讓牙根曝露，咀嚼會無力，對冷食或熱食都會很敏感，照 X 光也會有不規則的凹陷；第四階段為重度牙周炎，這時候牙齦跟牙齒已經產生明顯的位移，牙縫變大，也有口齒不清的問題出現，會有不定期的膿包，嘴巴也會變更臭哦，到最後牙齒會掉光光的！

彭：那……我現在應該怎麼辦呢？

葉：那我請護理師跟你說要怎麼去控制牙周病的症狀，不讓它持續惡化！

（轉移到彭與護理師）

范：彭先生，平常光靠刷牙是不足夠的，還可

	<p>以配合牙齦按摩，那就由我來告訴你，怎麼樣拒絕老掉牙！</p> <p>(一)小幅度橫向按摩—食指輕輕按壓住牙齒於牙齦的交界點，小幅度刷動，以感到舒適的力道就可以了，每處刷動10~15秒。</p> <p>(二)從後面牙齒按摩到前面—從後面白齒向門牙中央，手指大幅滑動，重複3~5次。</p> <p>(三)由下到上畫半圈按摩—從後面白齒向門牙中央，由下到上畫半圈按摩。上面則是由上到下畫半圈。</p> <p>彭：原來如此！那我知道了！這樣我除了要認真刷牙之外，還要給牙齦按摩，才不會讓我的牙齒掉光光！</p> <p>范：彭先生，那這樣還有問題嗎？</p> <p>彭：沒有了！</p> <p>鄭：謝謝妳們!!!</p> <p>旁：回家之後彭老先生就開始練習牙齦按摩，也大幅改善牙周病牙齦充血腫痛出血的情況，嘴巴也再也不會臭臭囉！</p>
PPT:	<p>(小劇場開始)</p> <p>牙周病第一階段：牙齦，牙齒。</p> <p>牙周病第二階段：牙縫變大。</p> <p>牙周病第三階段：牙齦萎縮，膿包。</p> <p>牙周病第四階段：牙齦膿包，牙縫變大，牙齒脫落。</p> <p>(小劇場結束)</p> <p>牙周病原因：口腔衛生欠佳</p> <p>牙周病一成因及發展(1)：細菌積聚在牙齒邊緣，刺激牙齦造成發炎。</p> <p>牙周病一成因及發展(2)：牙齦與牙齒根部分離，容易讓食物殘渣、細菌堆積。</p> <p>牙周病一成因及發展(3)：牙齦邊緣可能有膿液滲出。</p>

牙周病—成因及發展(4)：牙齦慢慢萎縮，部分牙根外露。

牙周病—成因及發展(5)：增加患牙齒脫落的機會。

搶答時間：Q:請問為什麼會造成牙周病呢？

A:因為刷牙沒刷乾淨。

牙周病—症狀：

牙齒鬆動。

牙周溢膿。

牙齦出血。

口臭。

咬合方式改變。

牙齒看起來變長。

牙周病引發什麼後果：

(1) 咀嚼食物困難。

(2) 牙齒敏感。

搶答時間：Q;請問牙周病會有甚麼症狀呢？

A;牙齒鬆動、溢膿、出血、口臭、咬合改變、牙齒變長的情形。

爺爺奶奶們願意一起維持牙齒的清潔嗎？

牙周病—預防(1)：

保持口腔衛生

- 選擇軟毛小牙刷，定期更換
- 刷牙之方法：刷毛與牙齒呈45度，水平來回移動，一次刷兩到三顆牙齒，重複10~15下。
- 輔以牙線幫忙清潔
- 飯後睡前要刷牙

牙周病—預防(2)：

- 每半年至一年做一次口腔清潔(洗牙)
- 積極治療全身性疾病並按時服藥
- 飲食營養均衡
- 可做牙齦按摩

牙齦按摩：

建議一天至少一次

步驟1：食指輕輕按壓住牙齒與牙齦的交界線，小幅度橫向刷動。以感到舒服的力道，

	<p>每處刷動 10~15 秒。</p> <p>步驟 2：由後往前(從白齒向門牙中央)，手指大幅滑動，重複 3~5 次。</p> <p>步驟 3：下方牙齦由下到上畫半圈按摩，上面的牙齦則是由上到下畫半圈。</p> <p>競賽遊戲</p> <p>(一) 打掉牙周病!!!</p> <p>(二) 牙齒保衛戰!!!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請說出一項引起牙周病的原因 2. 說出一項牙周病的症狀 3. 說出一項防牙周病的方法 4. 正確執行牙齦按摩的步驟 5. 下列那一項不是牙周病的症狀？ <ol style="list-style-type: none"> (1) 牙齒變色 (2) 牙齦萎縮 6. 下列哪一個不是牙周病的預防方法？ <ol style="list-style-type: none"> (1) 定期口腔健康檢查 (2) 降低自己的免疫力 7. 如何正確選擇牙刷，下列何者不是？ <ol style="list-style-type: none"> (1) 廣告牙醫保證的牙刷 (2) 刷毛不可以太硬 <p>頒獎典禮</p>
--	---

團體衛教評值紀錄

單元名稱	預防牙周病 拒絕「老掉牙」			衛教地點	桃園仁愛之家
時間	2016. 12. 04 1330-1530	對象	老年人	人數	120 人
團體衛教之執行	執行內容				



(圖一) 開場受教者 100%入座



(圖二) 介紹角色



(圖三) 衛教時，受教者 90%專注聽講
10%竊竊私語



(圖四) 有獎徵答，受教者 80%踴躍參與搶答
20%未踴躍參與



(圖五) 有獎徵答，受教者回答正確給予禮物



(圖六) 受教者與施教者一同執行牙齦按摩



(圖七)(圖八) 受教者 70%認真執行牙齦按摩示教回覆示教

評估方式	評估內容	未來改善方針
發展期評價	<p>我們的主題主要宣導的是牙周病的預防，最初先詳細地用投影片介紹有關於牙周病的症狀、預防方法等等，希望受教者能藉此演講了解牙周病的形成原因以及能有效預防，並透過有獎徵答的方式讓受教者能加深印象。</p>	<p>在宣導牙周病的預防前，我們可以先詢問受教者是否對於牙周病有認知，若有可請受教者先說明他所認知的牙周病為何。</p>
過程評價	<p>受教者在演講的過程中有給予適當回覆，並且踴躍舉手回答問題；在玩遊戲的時候，場上的秩序比較亂，聲音顯得較吵雜。</p>	<p>可以在牙齦按摩的地方時間停留久一點，並且安排學生在旁一並指導按摩牙齦的方法，加深受教者印象；遊戲主持人在主持遊戲時秩序維護可以再加強，並且適時的掌握遊戲時間以及遊戲的速度，才不會讓受教者跟不上詢問問題的速度，應給予充分時間讓受教者理解問題再問什麼。</p>
衝擊評價	<p>一、 認知部分</p> <p>1. 能了解預防牙周病的重要性</p> <p>1-1 至少一位受教者能說出一項引起牙周病的原因，例如：沒有正確清潔牙齒。</p> <p>1-2 至少一位受教者能說出一項牙周病的症狀，例如：口臭、牙齦出血、牙齦萎縮。</p>	<p>因衛教對象是老人，所以在進行衛教時可以放慢說話速度，重要的地方可重複說明，確定受教者真的了解其內容表達的含意。</p>

	<p>完全達成-80%受教者皆有回答正確。</p> <p>2. 能學會預防牙周病的方法</p> <p>2-1 至少一位受教者能說出一項防牙周病的方法例如:刷牙、飯後清水漱口。</p> <p>完全達成-80%受教者皆有回答正確。</p> <p>二、情意部分</p> <p>3. 表示願意配合正確口腔清潔的方法改善生活型態</p> <p>3-1 至少半數以上受教者舉手表示願意遵守牙周病的預防,例如:刷牙、飯後清水漱口。</p> <p>完全達成-80%受教者皆有回答正確。</p> <p>三、技能部分</p> <p>4. 能學會牙齦按摩的方法</p> <p>4-1 至少五位受教者能正確執行牙齦按摩的步驟,刷牙後用潔淨的雙手食指在牙齒和牙齦表面作環形的轉動按摩。</p> <p>4-2 至少半數受教者能夠做出牙齦按摩的步驟,刷牙後用潔淨的雙手食指在牙齒和牙齦表面作環形的轉動按摩。</p> <p>完全達成-80%受教者皆能做到。</p>	
<p>成果評價</p>	<p>受教者能透過有獎徵答可以說出牙周病的症狀,例如:口臭、牙齦出血、牙齦萎縮,最後回復示教執行牙齦按摩的步驟,以達衛教目的。</p>	<p>最後雖然有請每位受教者回覆示教執行牙齦按摩的步驟,但有些人做的步驟還是沒有很確實,可以再仔細觀察每位受教者的動作,然後去執導他正確的步驟。</p>
<p>團體衛教心得內容</p>		
<p>在事前的準備當中,組員有很多的摩擦,無論是教案、活動流程、道具製作,都讓我們非常傷透腦筋,但組員漸漸都能彼此體諒,也透過溝通與合作,讓整個活動都能夠順利的進行,雖然效率上我們都還需要再加強,但也藉由此衛教活動,讓我們無論在溝通、合作還是活動流程安排,都更加得心應手;藉由此次的活動,讓我們實地與老人做接觸,雖然不知道我們設計的教案是否適合,但是在活動當中看見他們的反應,讓我們明白這樣的設計對他們不僅有知識上的提升,還增加他們心情的愉悅。</p>		