

Số: 54/KH-THKĐ

Tân Ninh, ngày 18 tháng 9 năm 2025

KẾ HOẠCH
DẠY LÒNG GHÉP NỘI DUNG CHĂM SÓC SỨC KHOẺ RĂNG MIỆNG
CHO HỌC SINH - NĂM HỌC: 2025-2026

Căn cứ Tài liệu Hướng dẫn chăm sóc sức khỏe răng miệng cho học sinh (tài liệu dành cho giáo viên)

Căn cứ công văn số 862/SGDDĐT ngày 21 tháng 08 năm 2025 của Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh Tây Ninh về việc triển khai, tổ chức thực hiện nhiệm vụ giáo dục phổ thông năm học 2025-2026;

Căn cứ kế hoạch giáo dục của Trường TH Kim Đồng. Trường TH Kim Đồng xây dựng kế hoạch dạy lồng ghép nội dung Chăm sóc sức khỏe răng miệng cho học sinh vào các môn học và hoạt động giáo dục, năm học 2025-2026 như sau:

1. Mục đích:

- Giúp học sinh nhận thức được tầm quan trọng của sức khỏe răng, miệng trong đời sống hằng ngày.
- Học sinh hiểu được những kiến thức cơ bản về sức khỏe răng miệng: tại sao cần giữ vệ sinh răng miệng, nguyên nhân gây sâu răng, hậu quả khi không chăm sóc đúng cách.
- Học sinh biết và thực hành được các cách giữ vệ sinh răng miệng đúng: cách chải răng, khi nào chải răng, lựa chọn bàn chải - kem đánh răng phù hợp, sử dụng chỉ nha khoa, nước súc miệng (nếu có).
- Học sinh có thái độ tích cực, có ý thức chủ động bảo vệ sức khỏe răng miệng; hình thành thói quen chải răng ngày 2 lần trở lên, hạn chế ăn vặt nhiều đường, đi khám răng định kỳ.
- Hình thành cho học sinh thói quen chăm sóc và bảo vệ răng miệng ngay từ nhỏ.
- Khuyến khích học sinh thực hành các hành vi đúng đắn, thường xuyên trong việc vệ sinh răng miệng.
- Ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn gây sâu răng và các bệnh lý nướu, giúp giảm thiểu tỷ lệ mắc bệnh răng miệng ở lứa tuổi học đường.
- Răng miệng khỏe mạnh góp phần vào sức khỏe toàn diện của trẻ, giúp trẻ ăn uống tốt hơn, phát triển thể chất và tinh thần một cách tối ưu.

2. Yêu cầu

*** Kiến thức**

- Học sinh cần được cung cấp những hiểu biết cơ bản, dễ nhớ về răng miệng như: vai trò của răng, tác hại của sâu răng, lợi ích của việc giữ răng sạch, các thực phẩm có lợi và có hại cho răng.
- Hiểu được lợi ích của việc chăm sóc và bảo vệ răng miệng.

- Nhận biết được những hành động đúng trong chăm sóc và bảo vệ răng miệng.
- Biết cách giữ gìn vệ sinh răng miệng trong sinh hoạt hằng ngày.
- Biết được vai trò của răng đối với sức khỏe và sinh hoạt hằng ngày (ăn nhai, phát âm, thẩm mỹ).
- Nhận biết được các loại răng (răng cửa, răng nanh, răng hàm) và hiểu sự thay răng ở lứa tuổi tiểu học.
- Hiểu nguyên nhân gây sâu răng và bệnh răng miệng, như: ăn nhiều đồ ngọt, không đánh răng sau khi ăn, không vệ sinh răng đúng cách.
- Biết được cách chăm sóc và bảo vệ răng miệng đúng cách, bao gồm chải răng đúng kỹ thuật, sử dụng kem đánh răng có fluor, súc miệng sạch sau khi ăn.
- Hiểu tầm quan trọng của việc khám răng định kỳ và phòng tránh bệnh răng miệng.
- Học sinh biết được tại sao thức ăn và vi khuẩn nếu bám lâu ngày trên răng sẽ gây sâu răng.
- Biết các bước chải răng đúng cách (mặt ngoài, mặt trong, mặt nhai; khoảng thời gian; góc đặt bàn chải).
- Biết các biện pháp hỗ trợ như sử dụng chỉ nha khoa, nước súc miệng có fluor, hạn chế thức ăn nhiều đường.

*** Kỹ năng**

- Học sinh biết và thực hành đúng cách chải răng, súc miệng, giữ gìn vệ sinh răng miệng hằng ngày; biết tự nhắc nhở bản thân thực hiện và có thể làm mẫu cho bạn bè.
- Biết cách phòng tránh bệnh răng miệng (sâu răng, viêm lợi).
- Có khả năng tuyên truyền, vận động người thân cùng thực hiện việc chăm sóc và bảo vệ răng miệng.
- Thực hành đúng cách chải răng (chải răng sáng – tối, theo hướng dẫn).
- Súc miệng bằng nước sạch hoặc nước muối loãng đúng cách.
- Giữ gìn vệ sinh răng miệng hằng ngày: không ăn nhiều đồ ngọt, không dùng răng cắn vật cứng.
- Phát hiện sớm các biểu hiện bất thường ở răng miệng (sâu răng, viêm lợi, chảy máu chân răng) và biết báo cho người lớn hoặc đến nha sĩ.
- Tuyên truyền, chia sẻ với bạn bè về cách giữ gìn vệ sinh răng miệng.
- Có thể tự kiểm tra xem mình đã chải đúng chưa (ví dụ dùng thuốc nhuộm mảng bám).
- Biết lựa chọn bàn chải và kem đánh răng phù hợp với lứa tuổi.

*** Thái độ/hành vi**

- Hình thành ý thức, thói quen tự giác chăm sóc răng miệng, yêu thích giữ gìn nụ cười sạch đẹp, tự tin trong giao tiếp; đồng thời biết nhắc nhở, chia sẻ cùng bạn bè và người thân.
- Có ý thức tự giác trong việc chăm sóc và bảo vệ răng miệng.
- Hình thành thói quen tốt: chải răng hằng ngày, giữ răng sạch, miệng thơm.

- Yêu quý và trân trọng bản thân, giữ nụ cười đẹp, tự tin trong giao tiếp.
- Biết nhắc nhở bạn bè, người thân cùng thực hiện vệ sinh răng miệng đúng cách.
- Có thái độ tích cực trong việc giữ vệ sinh răng miệng: thích làm sạch răng, không chủ quan.
- Hình thành thói quen chải răng ít nhất 2 lần/ngày (sáng - trước khi ngủ) và sau mỗi bữa ăn (nếu có thể).
- Có ý thức hạn chế đồ ngọt, thức ăn vặt đường và chủ động đi kiểm tra răng miệng định kỳ.

3. Đối tượng: Học sinh từ khối lớp 1 đến khối lớp 5.

4. Nội dung kế hoạch:

- Học sinh đọc, hiểu và nêu lên được ý nghĩa của việc chăm sóc và bảo vệ răng miệng.
- Biết đặt câu, kể chuyện, quan sát tranh ảnh, thảo luận, thực hành xoay quanh chủ đề vệ sinh răng miệng.
- Tham gia các hoạt động thi đua, phong trào, trải nghiệm sáng tạo để rèn luyện thói quen giữ vệ sinh răng miệng.
- Nội dung của việc lồng ghép giáo dục Chăm sóc răng miệng cho học sinh, tập trung vào những kiến thức, kỹ năng. Học sinh hiểu được tầm quan trọng của việc chăm sóc răng miệng đối với sức khỏe và thẩm mỹ.
- Biết nguyên nhân gây sâu răng, viêm lợi và cách phòng tránh.
- Thực hành được chải răng và súc miệng đúng cách.
- Hình thành thói quen vệ sinh răng miệng hằng ngày.
- Tự nhiên & Xã hội / Khoa học: Khi học về cơ quan tiêu hóa, dinh dưỡng, sức khỏe.
- Hoạt động trải nghiệm: Chủ đề “Em chăm sóc bản thân” - tổ chức trò chơi, đóng vai nha sĩ, thi vẽ tranh “Nụ cười sáng - tương lai sáng”.
- Đạo đức: Khi dạy về ý thức tự chăm sóc sức khỏe, tinh thần trách nhiệm với bản thân.
- Sinh hoạt lớp: Phát động phong trào “Răng xinh - lớp sạch”, chấm điểm cá nhân có ý thức giữ vệ sinh răng miệng.

NỘI DUNG LỒNG GHÉP CỤ THỂ THEO TỪNG KHỐI LỚP

Khối 1

Stt	Tuần/ Tháng	Môn	Tên bài	Mức độ tích hợp	Nội dung lồng ghép
1	Tuần 7 (20/10/2025 - 24/10/2025)	HĐTN (HĐGD TCD)	Tự chăm sóc bản thân	Liên hệ	Vận dụng trải nghiệm: Một số thói quen xấu ảnh hưởng đến răng và hàm.
2	Tuần 8 (27/10/2025 - 31/10/2025)	Đạo đức	Sạch sẽ, gọn gàng	Liên hệ	Vận dụng trải nghiệm: Giáo dục HS giữ gìn vệ sinh răng miệng đánh răng 2 lần mỗi ngày.

3	Tuần 10 (10/11/2025-14/11/2025)	Đạo đức	Chăm sóc bản thân khi bị ốm.	Liên hệ	Luyện tập thực hành: Giáo dục HS giữ gìn vệ sinh răng miệng sạch sẽ hàng ngày.
4	Tuần 12 (24/11/2025 - 28/11/2025)	Tiếng Việt	Bài 58: Ăn, ắt (Bài TĐ: Ở nhà bà)	Liên hệ	Luyện tập: Khi các em ăn cơm xong phải nhớ đánh răng để phòng tránh các bệnh về răng: Sâu răng, viêm nướu....
5	Tuần 13 (01/12/2025-05/12/2025)	TNXH	Tết Nguyên đán	Liên hệ	HD4: Tết có nhiều bánh kẹo. Các em cần ăn hạn chế để phòng ngừa sâu răng.
6	Tuần 15 (15/12/2025 - 19/12/2025)	Tiếng Việt	Bài 78: Ăn, ắt	Liên hệ	Luyện tập: Giáo viên giảng hình ảnh răng: Để có hàm răng đẹp các con cần chăm sóc sức khỏe răng miệng: không cắn vật cứng để tránh mẻ răng, mòn răng....
7	Tuần 24 (12/01/2026-16/01/2026)	Tiếng Việt	Bài 124: oen, oet	Liên hệ	Lồng ghép vào hoạt động hình thành kiến thức mới: Khi dạy từ: nhoeo cười (giáo dục HS phải biết chăm sóc răng miệng để có nụ cười đẹp)
8	Tuần 29 (06/04/2026-10/04/2026)	TNXH	Thực hành: Rửa tay, chải răng, rửa mặt.	Liên hệ	HD1: Để có hàm răng đẹp, chắc khoẻ cần chải răng đúng cách.
		Tiếng Việt	Tự đọc sách báo bài: Mưu chú sẻ	Liên hệ	Luyện tập thực hành: Giáo dục hs phải đánh răng sau khi ăn và khi ngủ dậy để có hàm răng sạch đẹp, thơm tho.

Khối 2

Stt	Tuần/Tháng	Môn lồng ghép	Bài lồng ghép	Mức độ lồng ghép	Nội dung lồng ghép
1	Tuần 8 (27/10/2025 đến 31/10/2025)	Hoạt động trải nghiệm	Chủ đề: Em tự làm lấy việc của mình	Liên hệ	HS thực hành chải răng theo nhóm, thi đua “Ai chải răng đúng cách?”.
2	Tuần 19, 20 (12/01/2025 đến 23/01/2026)	Đạo đức	Bài 8: Bảo quản đồ dùng cá nhân	Liên hệ	- HS biết bảo quản đồ dùng cá nhân, trong đó có bàn chải đánh răng.
3	Tuần 21 (26/01/2025 đến 30/01/2026)	Hoạt động trải nghiệm	Sắp xếp đồ dùng cá nhân	Liên hệ	HS biết sắp xếp đồ dùng cá nhân, trong đó có bàn chải đánh răng.
4	Tuần 26 (16/02/2025	Tự nhiên và Xã hội	Bài 16: Cơ quan hô hấp	Liên hệ	HS hiểu răng là bộ phận đầu tiên của hệ hô

	đến 20/02/2026)				hấp, cần được giữ khỏe để nhai tốt.
5	Tuần 27 (23/02/2025 đến 27/02/2026)	Tự nhiên và Xã hội	Bài 17: Bảo vệ cơ quan hô hấp	Liên hệ	HS hiểu rằng là bộ phận đầu tiên của hệ hô hấp, cần được giữ khỏe để nhai tốt.

Khối 3

Stt	Tuần/ Tháng	Môn	Tên bài	Mức độ tích hợp	Nội dung lồng ghép
1	Tuần 1 (8/09/2025 – 12/9/2025)	HĐTN	Chủ đề 1 Hoạt động: Tìm hiểu những hoạt động thường diễn ra trong ngày.	Liên hệ	HĐ2: Tránh thực hiện một số thói quen xấu ảnh hưởng đến răng và hàm. Tham gia khám nha định kì trong trường học.
2	Tuần 18 (05/01/2026 – 09/01/2026)	HĐTN	Chủ đề 5: Năm mới và việc tiêu dùng thông minh	Liên hệ	Vận dụng trải nghiệm: Ngày tết ăn nhiều bánh kẹo, khi ăn xong phải nhớ đánh răng để phòng tránh các bệnh về răng: Sâu răng, viêm nướu....
3	Tuần 20 (10/11/2025- 14/11/2025)	Tiếng Việt	Độc: Rộn ràng hội xuân	Liên hệ	Vận dụng trải nghiệm: Ngày tết ăn nhiều bánh kẹo, khi ăn xong phải nhớ đánh răng để phòng tránh các bệnh về răng: Sâu răng, viêm nướu....
4	Tuần 21 (26/01/2025 – 30/01/2025)	HĐTN	Chủ đề 6 Hoạt động: Giới thiệu những nét riêng của bản thân	Liên hệ	HĐ2: Để có hàm răng đẹp, chắc khoẻ cần chải răng đúng cách.
5	Tuần 23 (23/02/2026- 27/02/2026)	TNXH	Cơ quan tiêu hoá	Liên hệ	Vận dụng: Để bảo vệ cơ quan tiêu hoá cần chăm sóc sức khỏe răng miệng: không cắn vật cứng để tránh mẻ răng, mòn răng, không ăn thức ăn quá lạnh và quá nóng....
6	Tuần 32 (27/4/2026 – 01/05/2026)	Tiếng Việt	Độc: Hương vị tết bốn phương	Liên hệ	Vận dụng trải nghiệm: Ngày tết ăn nhiều bánh kẹo, khi ăn xong phải nhớ đánh răng để phòng tránh các bệnh về răng: Sâu răng, viêm nướu....

Khối 4

Stt	Tuần/ Tháng	Môn	Tên bài	Mức độ tích hợp	Hoạt động Lồng ghép
1	Tuần 1 8/9/2025	Hoạt động	Hoạt động giáo dục theo chủ đề: Xác	Liên hệ	- Hoạt động Vận dụng:

	đến 12/9/2025	trải nghiệm	định những đặc điểm tự		Giáo dục học sinh có ý thức Chăm sóc sức khỏe răng miệng.
2	Tuần 1 8/9/2025 đến 12/9/2025	Tiếng Việt	Bài những ngày hè tươi đẹp	Liên hệ	- Hoạt động Vận dụng: Bài tuyên truyền về chăm sóc răng miệng, nhấn mạnh việc vệ sinh răng miệng hàng ngày bằng cách đánh răng ít nhất hai lần/ngày, súc miệng, và hạn chế đồ ngọt để có răng miệng khỏe mạnh trong những ngày hè.
3	Tuần 21 26/1/2025 đến 30/12/2025	Tiếng Việt	Nói về một tấm gương lạc quan yêu cuộc sống.	Liên hệ	- Hoạt động Vận dụng: Thực hiện được việc làm phù hợp để bảo vệ răng , mỗi ngày hai lần đánh răng – nụ cười tỏa sáng cả ngày dài!”
4	Tuần 23 23/2/2026 đến 27/2/2026	Khoa học	Ăn uống khoa học để cơ thể khỏe mạnh	Liên hệ	Lồng ghép giáo dục Ăn uống nhóm thức ăn giúp răng chắc, khỏe.

Khối 5

Stt	Tuần/ Tháng	Môn	Tên bài	Mức độ tích hợp	Nội dung lồng ghép
1	Tuần 3 (22/09/2025 - 26/09/2025)	HĐTN	<i>Hoạt động giáo dục theo chủ đề:</i> Nhận diện về sự thay đổi của bản thân thông qua các tư liệu, sản phẩm thu thập được. - Khám phá về sự thay đổi của bản thân.	Tích hợp	Vận dụng trải nghiệm: Giáo dục học sinh biết biết các giai đoạn phát triển của mỗi người để từ đó giáo dục các em có ý thức giữ gìn răng và hàm tốt.
2	Tuần 11;12;13 (17/11/2025 - 05/12/2025)	Đạo đức	Em vượt qua khó khăn trong học tập và cuộc sống	Liên hệ	Vận dụng, trải nghiệm: Học sinh có ý thức giữ gìn vệ sinh răng miệng bằng cách đánh răng ngày ít nhất 02 lần và hạn chế ăn uống đồ ngọt để tránh bị hư răng.
3		Tiếng Việt	Nụ cười mang tên mùa xuân	Liên hệ	Vận dụng, trải nghiệm: Giáo dục học sinh giữ gìn tốt răng

					miệng để có hàm răng đẹp, nở nụ cười thật tươi.
4	Tuần 21;22 (09/02/2026 - 20/02/2026)	Khoa học	Một số bệnh ở người do vi khuẩn gây ra	Liên hệ	Vận dụng trải nghiệm: Giáo dục học sinh giữ gìn vệ sinh răng miệng đánh răng 2 lần mỗi ngày.
55	Tuần 23;25 (23/02/2026- 13/03/2026)	Đạo đức	Em lập kế hoạch cá nhân	Liên hệ	Luyện tập thực hành: Giáo dục HS biết lập kế hoạch giữ gìn vệ sinh răng miệng sạch sẽ hàng ngày.
6	Tuần 25;26 (09/03/2026 - 20/03/2026)	Khoa học	Các giai đoạn phát triển của con người	Liên hệ	Luyện tập: Giáo dục học sinh: Ở mỗi giai đoạn phát triển của con người, việc giữ gìn vệ sinh răng miệng là vô cùng quan trọng, nhất là lứa tuổi thiếu nhi.
7	Tuần 27 (23/03/2026- 27/03/2026)	Khoa học	Chăm sóc sức khỏe tuổi dậy thì	Liên hệ	Luyện tập: Tuổi dậy thì là giai đoạn quan trọng nhất đối với mỗi người, đây là giai đoạn có sự thay đổi về mạnh cả về tâm lí và sinh lí. Vì vậy việc giữ vệ sinh chung và vệ sinh răng miệng riêng là vô cùng quan trọng để đảm bảo có hàm răng chắc khỏe và đẹp.
8	Tuần 27 (03/04/2026 - 17/04/2026)	Khoa học	Ôn tập Chủ đề con người và sức khỏe	Liên hệ	Luyện tập: Giáo viên nêu một số thói quen xấu ảnh hưởng đến răng và hàm, từ đó giáo dục học sinh giữ vệ sinh răng miệng đúng cách.

5. Tổ chức thực hiện:

5.1 Ban giám hiệu

- Xây dựng kế hoạch triển khai nội dung tổ chức dạy lồng ghép đúng quy định.
- Triển khai hệ thống tài liệu và nguồn dữ liệu cho việc dạy học lồng ghép.
- Có kế hoạch kiểm tra, tư vấn, các tổ chuyên môn và giáo viên thực hiện tốt các nội dung lồng ghép chăm sóc sức khỏe răng miệng cho học sinh.

5.2. Tổ trưởng

- Tổ trưởng dựa vào kết quả thảo luận của tổ xây dựng kế hoạch chung, hướng dẫn giáo viên thực hiện.
- Hỗ trợ giáo viên trong công tác chuẩn bị tư liệu, tranh ảnh giảng dạy.

5.3. Giáo viên, tổng phụ trách Đội và nhân viên y tế.

- Giáo viên dạy các môn học, tổng phụ trách Đội và nhân viên y tế thực hiện lồng ghép, tuyên truyền, hướng dẫn thực hiện nội dung giáo dục Chăm sóc sức khỏe

răng miệng phù hợp theo quy định.

- Đưa ra các nội dung giáo dục Chăm sóc sức khỏe răng miệng thảo luận trong sinh hoạt chuyên môn về việc phương pháp, hình thức tổ chức.
- Báo cáo Ban Giám hiệu về thuận lợi, khó khăn và vấn đề phát sinh trong quá trình thực hiện.

Trên đây là kế hoạch dạy lồng ghép nội dung Chăm sóc sức khỏe răng miệng cho học sinh, năm học 2025-2026.

Nơi nhận:

- Các tổ CM (t/h);
- TPT đội (t/h)
- Nhân viên y tế (t/h)
- Lưu: VT.



HIỆU TRƯỞNG

Mai Thị Thanh Xuyên