

口腔保健有一套

桃園市同安國小 三年 2 班 座號： 18 姓名： 彭



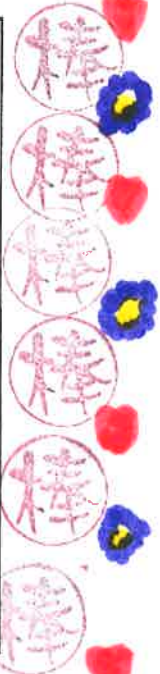
1. 什麼是齲齒？

齲齒(蛀牙)是指細菌和糖在口腔發生變化，使牙齒受到破壞而造成蛀牙，軟軟黏黏的食物以及在口腔中停留時間較長的甜食特別容易造成蛀牙。

2. 如何預防齲齒？

- (1)、每天至少徹底刷牙兩次，最好是在早晨和睡前各一次。
- (2)、使用含氟牙膏刷牙，能有效預防齲齒的發生。
- (3)、每天用牙線清潔牙縫，把牙刷不易刷到地方清除乾淨。
- (4)、培養良好的飲食習慣，少吃甜黏食物和含糖飲料。
- (5)、用餐或進食後一定要刷牙或漱口。
- (6)、定期(半年左右)到診所進行口腔健康檢查。

口腔保健項目	經常做到	偶爾做到	還要加油
1. 我會使用正確的刷牙方式。	✓		
2. 起床後、睡覺前我會按時刷牙。	✓		
3. 用餐進食後我會刷牙或漱口。	✓		
4. 少吃甜食或喝含糖飲料。	✓		
5. 定期更換牙刷。	✓		
6. 定期到牙醫診所檢查牙齒。	✓		



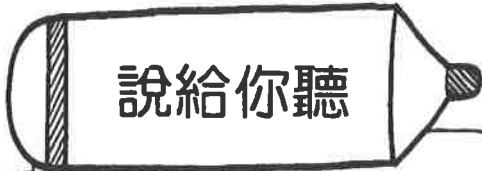
家長簽名： 李心慧



口腔保健有一套



桃園市同安國小 3 年 6 班 座號：17 姓名：孫



說給你聽



1. 什麼是齲齒？

齲齒(蛀牙)是指細菌和糖在口腔發生變化，使牙齒受到破壞而造成蛀牙，軟軟黏黏的食物以及在口腔中停留時間較長的甜食特別容易造成蛀牙。

2. 如何預防齲齒？

- (1)、每天至少徹底刷牙兩次，最好是在早晨和睡前各一次。
- (2)、使用含氟牙膏刷牙，能有效預防齲齒的發生。
- (3)、每天用牙線清潔牙縫，把牙刷不易刷到地方清除乾淨。
- (4)、培養良好的飲食習慣，少吃甜黏食物和含糖飲料。
- (5)、用餐或進食後一定要刷牙或漱口。
- (6)、定期(半年左右)到診所進行口腔健康檢查。



口腔保健項目	經常做到	偶爾做到	還要加油
1. 我會使用正確的刷牙方式。		✓	
2. 起床後、睡覺前我會按時刷牙。	✓		
3. 用餐進食後我會刷牙或漱口。			✓
4. 少吃甜食或喝含糖飲料。		✓	
5. 定期更換牙刷。	✓		
6. 定期到牙醫診所檢查牙齒。	✓		

家長簽名：漆維亮



NO



口腔保健有一套

桃園市同安國小 ³二年⁵四班 座號：15 姓名：李

說給你聽



1. 什麼是齲齒？

齲齒(蛀牙)是指細菌和糖在口腔發生變化，使牙齒受到破壞而造成蛀牙，軟軟黏黏的食物以及在口腔中停留時間較長的甜食特別容易造成蛀牙。

2. 如何預防齲齒？

- (1)、每天至少徹底刷牙兩次，最好是在早晨和睡前各一次。
- (2)、使用含氟牙膏刷牙，能有效預防齲齒的發生。
- (3)、每天用牙線清潔牙縫，把牙刷不易刷到地方清除乾淨。
- (4)、培養良好的飲食習慣，少吃甜黏食物和含糖飲料。
- (5)、用餐或進食後一定要刷牙或漱口。
- (6)、定期(半年左右)到診所進行口腔健康檢查。

口腔保健項目	經常做到	偶爾做到	還要加油
1. 我會使用正確的刷牙方式。	✓		
2. 起床後、睡覺前我會按時刷牙。	✓		
3. 用餐進食後我會刷牙或漱口。	✓		
4. 少吃甜食或喝含糖飲料。		✓	
5. 定期更換牙刷。	✓		
6. 定期到牙醫診所檢查牙齒。	✓		

家長簽名：范復文

口腔保健有一套

桃園市同安國小 ³ ⁶ 年 ² 班 座號： 17 姓名：陳栢霖

說給你聽



1. 什麼是齲齒？

齲齒(蛀牙)是指細菌和糖在口腔發生變化，使牙齒受到破壞而造成蛀牙，軟軟黏黏的食物以及在口腔中停留時間較長的甜食特別容易造成蛀牙。

2. 如何預防齲齒？

- (1)、每天至少徹底刷牙兩次，最好是在早晨和睡前各一次。
- (2)、使用含氟牙膏刷牙，能有效預防齲齒的發生。
- (3)、每天用牙線清潔牙縫，把牙刷不易刷到地方清除乾淨。
- (4)、培養良好的飲食習慣，少吃甜黏食物和含糖飲料。
- (5)、用餐或進食後一定要刷牙或漱口。
- (6)、定期(半年左右)到診所進行口腔健康檢查。

口腔保健項目	經常做到	偶爾做到	還要加油
1. 我會使用正確的刷牙方式。	✓		
2. 起床後、睡覺前我會按時刷牙。		✓	
3. 用餐進食後我會刷牙或漱口。		✓	
4. 少吃甜食或喝含糖飲料。	✓		
5. 定期更換牙刷。	✓		
6. 定期到牙醫診所檢查牙齒。	✓		

家長簽名：陳栢霖

口腔保健有一套

桃園市同安國小 三年3 班 座號：31 姓名：張瑩倚



1. 什麼是齲齒？

齲齒(蛀牙)是指細菌和糖在口腔發生變化，使牙齒受到破壞而造成蛀牙，軟軟黏黏的食物以及在口腔中停留時間較長的甜食特別容易造成蛀牙。

2. 如何預防齲齒？

- (1)、每天至少徹底刷牙兩次，最好是在早晨和睡前各一次。
- (2)、使用含氟牙膏刷牙，能有效預防齲齒的發生。
- (3)、每天用牙線清潔牙縫，把牙刷不易刷到地方清除乾淨。
- (4)、培養良好的飲食習慣，少吃甜黏食物和含糖飲料。
- (5)、用餐或進食後一定要刷牙或漱口。
- (6)、定期(半年左右)到診所進行口腔健康檢查。



我是牙齒



口腔保健項目	經常做到	偶爾做到	還要加油
1. 我會使用正確的刷牙方式。	✓		
2. 起床後、睡覺前我會按時刷牙。		✓	
3. 用餐進食後我會刷牙或漱口。			✓
4. 少吃甜食或喝含糖飲料。			✓
5. 定期更換牙刷。	✓		
6. 定期到牙醫診所檢查牙齒。	✓		



閃亮無比的牙齒
金光閃閃

家長簽名：張瑩倚

口腔保健有一套

桃園市同安國小 2年1班 座號：2 姓名：張



1. 什麼是齲齒？

齲齒(蛀牙)是指細菌和糖在口腔發生變化，使牙齒受到破壞而造成蛀牙，軟軟黏黏的食物以及在口腔中停留時間較長的甜食特別容易造成蛀牙。

2. 如何預防齲齒？

- (1)、每天至少徹底刷牙兩次，最好是在早晨和睡前各一次。
- (2)、使用含氟牙膏刷牙，能有效預防齲齒的發生。
- (3)、每天用牙線清潔牙縫，把牙刷不易刷到地方清除乾淨。
- (4)、培養良好的飲食習慣，少吃甜黏食物和含糖飲料。
- (5)、用餐或進食後一定要刷牙或漱口。
- (6)、定期(半年左右)到診所進行口腔健康檢查。

口腔保健項目	經常做到	偶爾做到	還要加油
1. 我會使用正確的刷牙方式。	✓		
2. 起床後、睡覺前我會按時刷牙。	✓		
3. 用餐進食後我會刷牙或漱口。		✓	
4. 少吃甜食或喝含糖飲料。		✓	
5. 定期更換牙刷。	✓		
6. 定期到牙醫診所檢查牙齒。	✓		

家長簽名：張

3