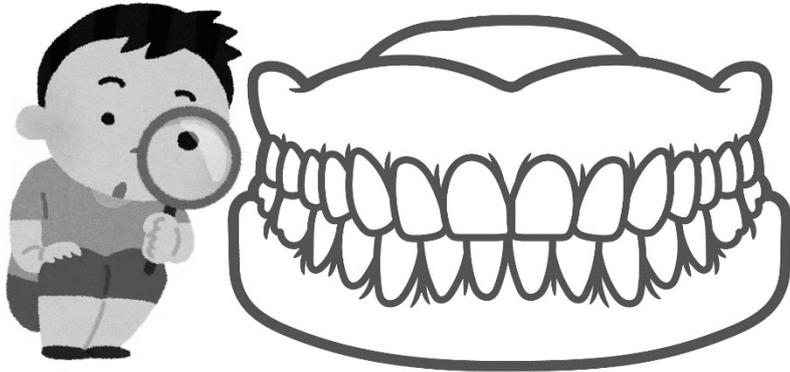




# 搶救牙齒大作戰



一、 牙齒自我檢查 (三升四年級) 四年\_\_\_\_班\_\_\_\_號 姓名:\_\_\_\_\_



小朋友，請準備好一面鏡子，觀察自己的牙齒，並且依照指示在左方牙齒塗上顏色。

1. 蛀牙:塗上黑色
2. 缺牙:塗上藍色
3. 咬合不正:塗上黃色

二、 觀察完自己的牙齒，你有什麼想法?\_\_\_\_\_

三、 造成蛀牙的主要原因是牙齒表面不乾淨，殘留著食物殘渣，滋生細菌使之腐敗產生酸，而酸會讓牙齒形成蛀洞。

1. 為什麼餐後要刷牙?\_\_\_\_\_

2. 一天至少要刷 3 次牙，哪些時間點要刷牙?\_\_\_\_\_

四、 目前醫界公認最有效的刷牙方法是貝氏刷牙法，**正確刷牙約需 2-3 分鐘**。



小朋友，請使用含氟牙膏並利用貝氏刷牙法刷牙，在刷牙期間請同時計時，請問你花了多少時間刷牙?  
\_\_\_\_\_

五、 牙縫的食物殘渣可以利用什麼東西清除?\_\_\_\_\_

六、 蛀牙會導致缺牙，應該定期多久至牙醫診所進行檢查?\_\_\_\_\_

七、 綜合以上內容，哪些方法能夠保持牙齒健康?  
\_\_\_\_\_

小朋友記得保持良好習慣，  
祝福你擁有一口好牙!

