

護 牙 ， 我 最 行

口 腔 衛 生



健康生活事件簿

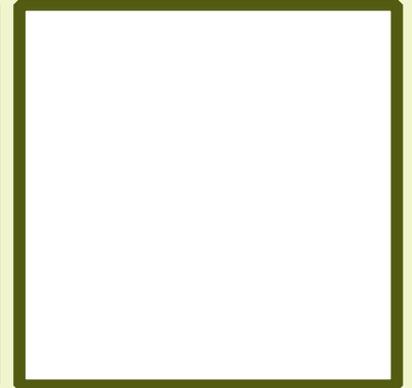
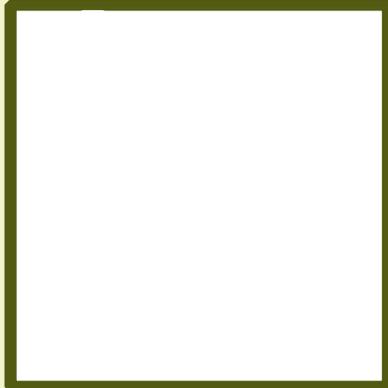
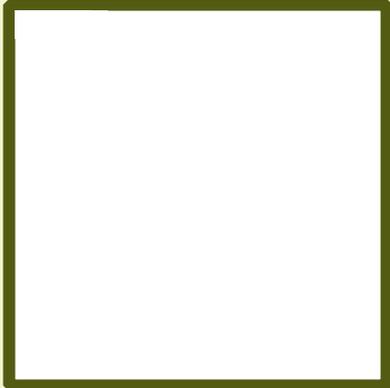
健康生活方程式

健康生活大補帖

健康生活資訊站

健康生活練功坊

健康生活行動Go



健康故事說給你聽

四層次提問你回答

知識和技能你要學

健康訊息網你連結

情境式考驗你挑戰

健康行動揪你實踐

護牙，我最行



健康生活事件簿



你可請家人一起討論喔

根據牙寶和主人小萱的故事回答：

事實 Facts



故事中小萱做了哪些事情讓牙寶受到糖怪和牙魔的攻擊？

感受 Feeling



大家看到潔白以及又黃又黑的牙寶，心情各是如何呢？

發現 Finding



你_ㄩ想_ㄩ不_ㄩ想_ㄩ要_ㄩ擁_ㄩ有_ㄩ潔_ㄩ白_ㄩ又_ㄩ健_ㄩ康_ㄩ的_ㄩ牙_ㄩ齒_ㄩ， 爲_ㄩ什_ㄩ麼_ㄩ？

未來 Future



你_ㄩ會_ㄩ如_ㄩ何_ㄩ做_ㄩ， 讓_ㄩ牙_ㄩ齒_ㄩ更_ㄩ健_ㄩ康_ㄩ， 成_ㄩ爲_ㄩ牙_ㄩ寶_ㄩ的_ㄩ好_ㄩ主_ㄩ人_ㄩ？

親愛的小朋友：擁有健康牙齒、展現甜美笑容
可以贏得自信 + 好人緣！



你可以請家人陪同一起來學習！

1. 糖怪、牙魔，好可怕 - 蛀牙的原因

你有沒有以下的習慣呢？

如果你有了這些習慣，要小心會引來糖怪（含糖食物）和牙魔（牙菌斑）來破壞你的牙齒，變成蛀牙喔！

兒童蛀牙 3 原因



常吃甜食
糖果、餅乾、飲料



刷牙隨便
有刷跟沒刷一樣



睡前不刷牙
懶得刷牙就睡覺

2. 黑牙，不Happy! - 蛀牙的影響

如果有蛀牙，除了牙齒不健康之外，你知不知道還有造成那些影響呢？



嘴巴有臭臭的味道，別人不喜歡跟我講話



吃東西會痛所以挑食或不吃飯變成營養不良



怕被別人嘲笑不敢開口笑和講話

看到自己黑黑的蛀牙心情會不好

想一想，蛀牙還有什麼影響呢？

3. 護牙總動員 - 預防蛀牙方法

小朋友：以下是可以幫助你預防蛀牙的好方法，請連連看看，並回答問題：



定期檢查看牙醫
牙齒要多多久
檢查一次呢？
()

少吃甜食和含糖
飲料
如果同學邀你買飲
料喝你會怎麼辦？
()

飯後睡前
刷牙不可少
刷牙時要搭配怎
麼樣的牙膏？
()

4. 刷牙好麻吉 - 牙刷和牙膏

請家長幫你一起檢查自己使用的牙刷和牙膏，是否有符合以下標準？

牙刷如何選擇

刷頭小 - 約一節食指長

刷毛軟硬適中



每三個月換一次牙刷
刷牙有分岔立刻更換



含氟牙膏如何選擇

含氟量 1000ppm 以上

成份：二氧雜二酚醯+水溶性高分子·氟化鈉
6 w/w (1450ppm F⁻)、二氧化矽

製造商：XXX有限公司

地址：台北市XXX

保存方法：請置於室溫



含氟牙膏可預防蛀牙
牙膏用量約碗豆大小即可



健康促進微电影 - 可惡的蛀牙蟲

(台南市新營區新進國小製作)

觀看影片重點：「因為蛀牙蟲大鬧，讓主角宥宥痛得大哭，最後牙醫師幫忙宥宥打敗蛀牙蟲」



教育部國教署校園口腔保健資訊網



請寫出影片中，醫師告訴宥宥哪些保護牙齒健康的好方法呢？

學童刷牙方式

馮尼式刷牙法 / 畫圈法教學影片 (低年級使用)

【操作方法】刷毛與牙齒表面呈 90 度角

→ 頰側作大圓形方式刷

→ 舌內側以水平前後方式刷

貝氏刷牙法教學影片 (中高年級使用)

【操作方法】刷毛朝牙根尖並涵蓋一點牙齦

→ 刷毛與牙齒表面呈 45 度角

→ 刷牙時兩顆兩顆來回震動約十次

→ 刷內側前牙時，

可將牙刷刷頭擺直一顆一顆刷



跟著影片示範與教導，好好練習正確刷牙：➡

請家長勾選小朋友做的刷牙方法，棒不棒呢？



按讚非常棒



給愛心很不錯



多多練習會更好





選出適合自己的答案

1. 當你口渴時，同學邀你一起買飲料喝，這時最符合你的想法是【 】

- A. 如果有錢我就會和同學一起買來喝
- B. 跟同學說不想喝飲料，口渴選擇喝白開水
- C. 願意跟同學一起喝飲料，這樣感情會變更好



2. 如果你跟爸媽去大賣場買牙膏的時候，最符合你的選擇是【 】

- A. 要買標含氟量 1000ppm 以上的牙膏
- B. 購買廣告說有很厲害功能的牙膏
- C. 選擇有水果味道或是甜甜的牙膏



3. 什麼時候需要去看牙醫、檢查牙齒呢？最符合你的做法是【 】

- A. 在學校有檢查過牙齒，就不用再去去看牙醫。
- B. 有蛀牙的時候再去去看牙醫，不必定期檢查。
- C. 定期3-6個月，爸爸媽媽會帶我去去看牙醫檢查。

健康生活練習坊



解答

你的選項答案是：1.(B)、 2.(A)、 3.(C) 「一級棒」：表示擁有口腔保健 A+ 功力
 你的選項答案是：有 1-2 題與 1.(B)、 2.(A)、 3.(C) 一樣：「很不錯」：表示口腔保健的功力還要加強喔！
 你的選項答案是：與 1.(B)、 2.(A)、 3.(C) 都不一樣：「再加油」：表示口腔保健的功力很不夠，還要更努力學習喔！





護牙，我最行

張開嘴巴，照著鏡子，

觀察自己牙齒，顏色潔白嗎？有沒冇有缺牙、蛀牙呢？

排列整齊嗎？畫在下面橘色框框內；

再想一想，把你希望的牙齒畫在下面粉色框框內：

現在的牙齒

希望的牙齒



想要擁有你希望沒有蛀牙的健康牙齒，
你需要做到「正確潔牙」和「少吃甜食」：
從現在開始，每天紀錄你做到的情形：

正確潔牙

- 每天至少刷牙2次
- 使用含氟牙膏潔牙
- 睡前一定要刷牙



避免甜食

- 減少甜食與少喝含糖飲料
(養樂多、奶茶、汽水)



全部做到打○；部分做到打△；沒有做到打×

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
正確潔牙	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
少吃甜食	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×

