

照護好



你的牙齒

姓名：

家長和監護人請注意

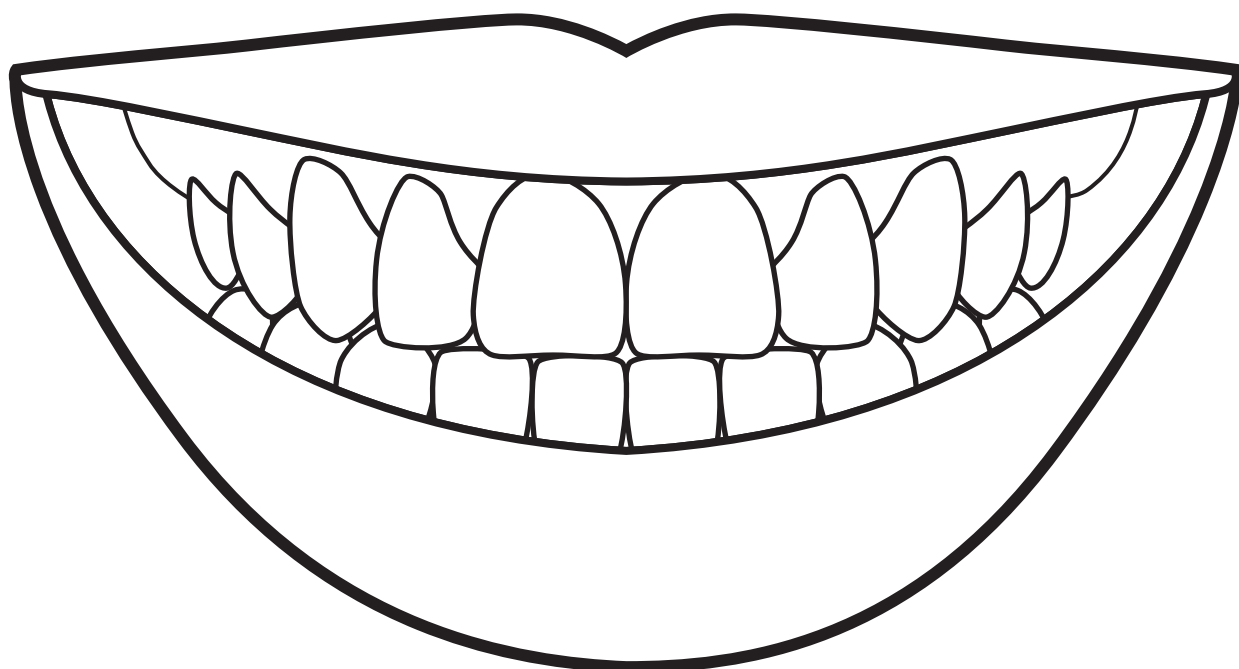
疾病控制和預防中心製作了此活動冊，旨在讓家長知悉一種其可用來與子女討論牙齒護理的互動方法。養成經常護理口腔健康的習慣，比如刷牙、使用牙線和定期去看牙醫，有助於防止蛀牙。本活動冊推薦給 3-8 歲的兒童。



填色活動

請記得每天用含氟牙膏刷牙兩次，每次兩分鐘。

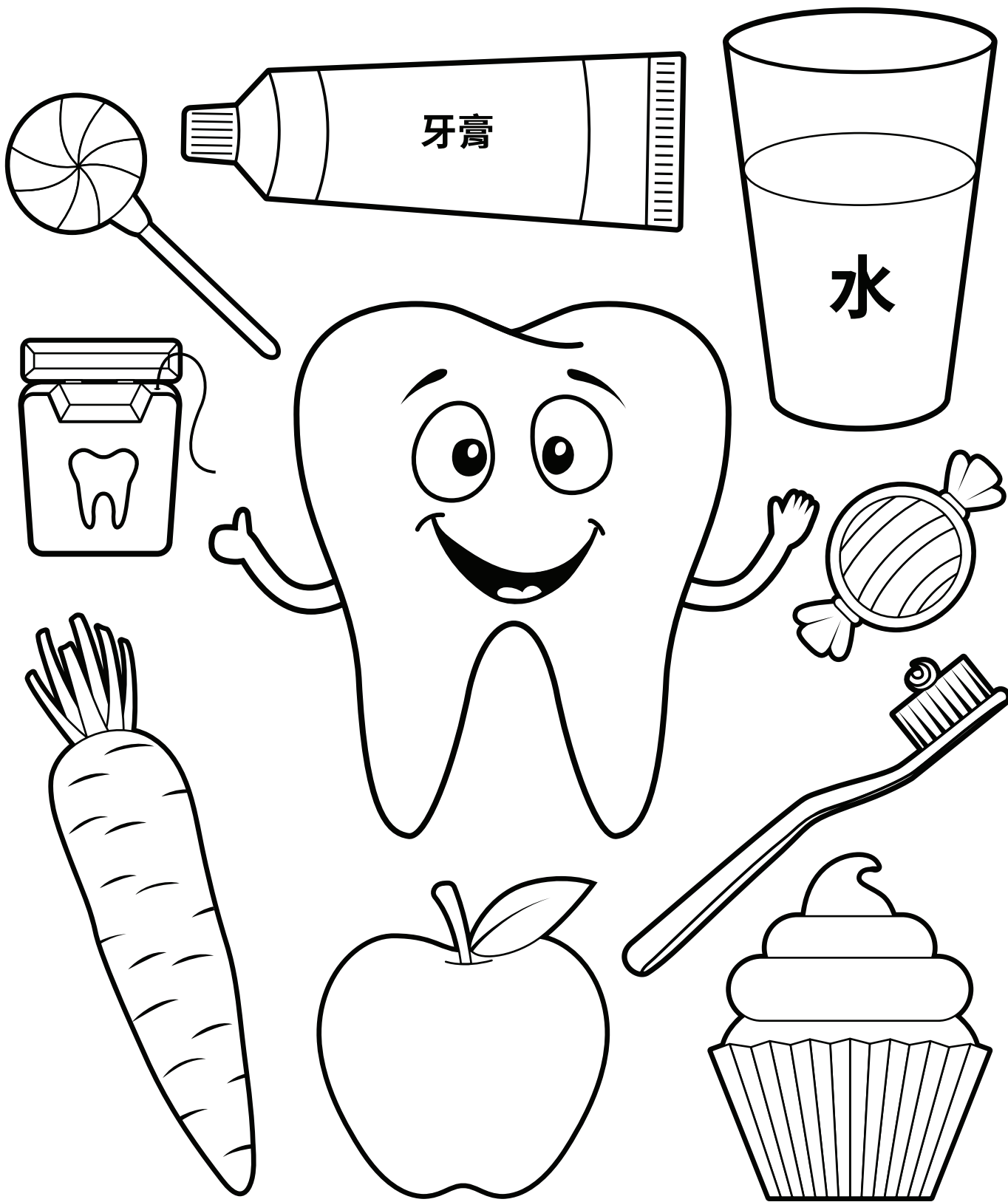
用你最喜歡的顏色給下方的牙齒填色！



你能算一算這張圖中有多少顆牙齒需要刷牙嗎？_____

保護您的牙齒免於蛀牙！

請給對牙齒有好處的東西填上顏色，給對牙齒有壞處的東西打個 X。

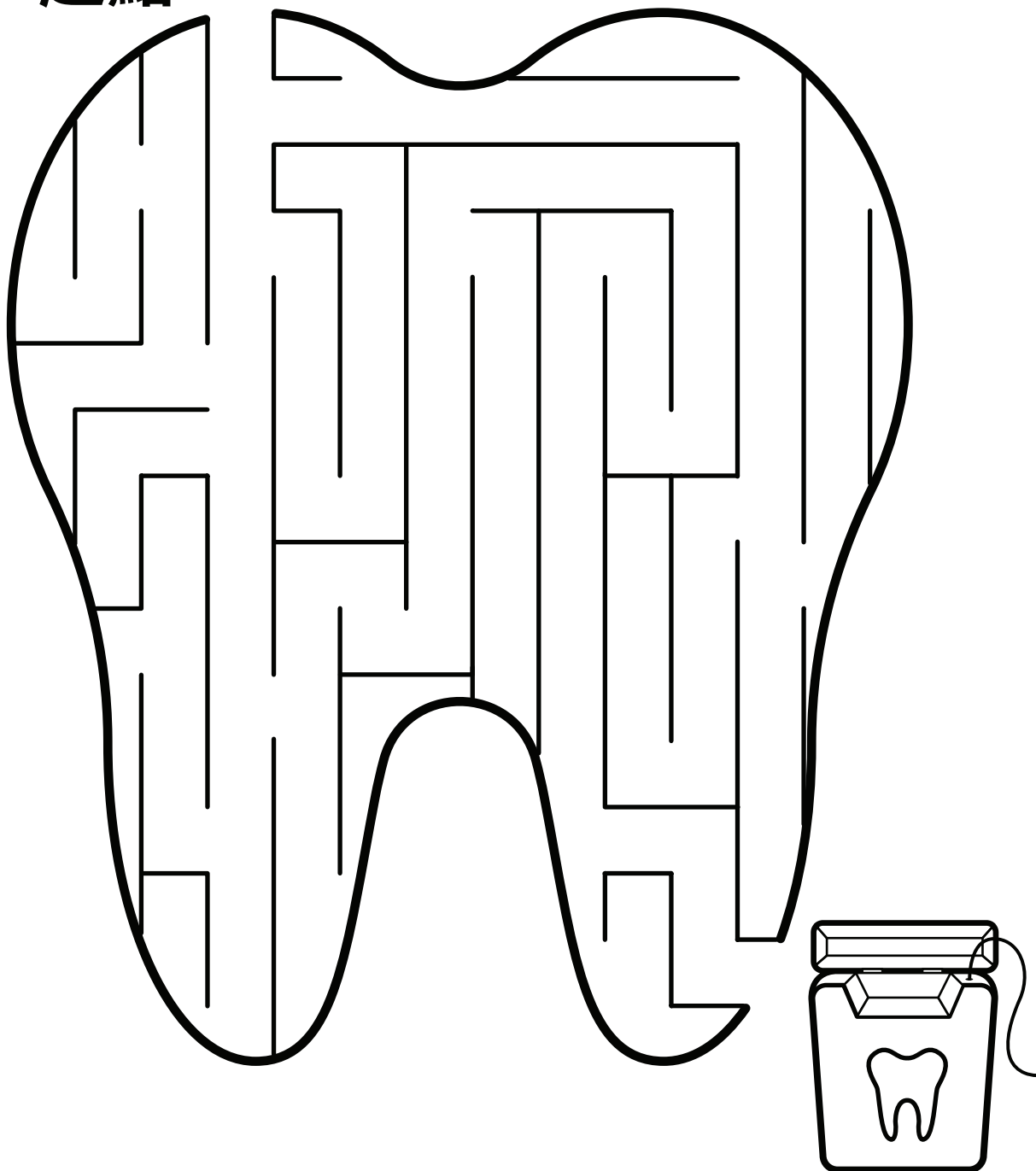


牙齒迷宮活動

請記得每天用牙線清潔牙齒。

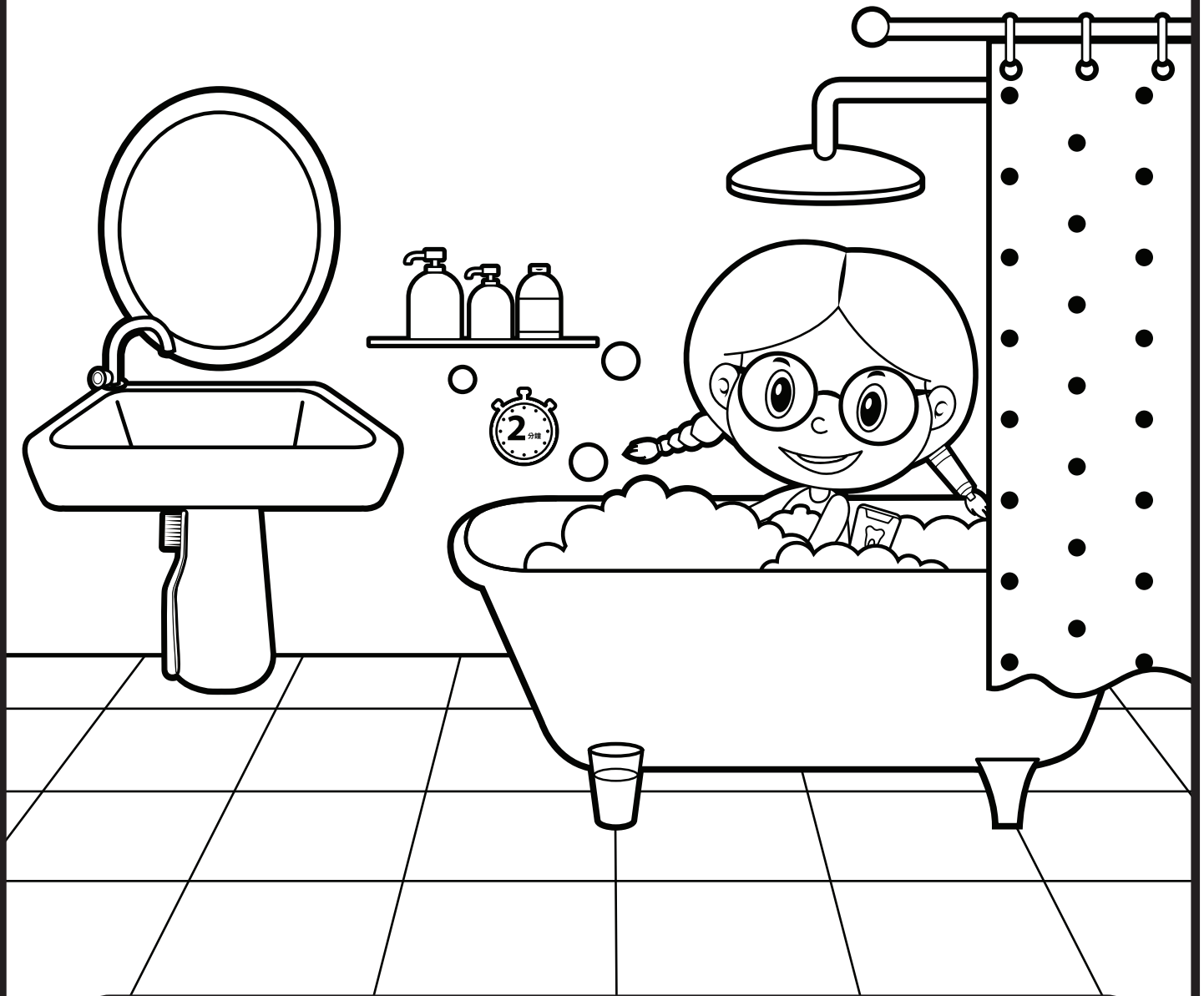
你能幫個忙把牙線繞進牙齒再一直繞出來嗎？

起點



搜尋並找到

你能找到藏在這張圖中的這些東西嗎？



牙綫



微笑的嘴



牙膏



兩分鐘計時器



牙刷



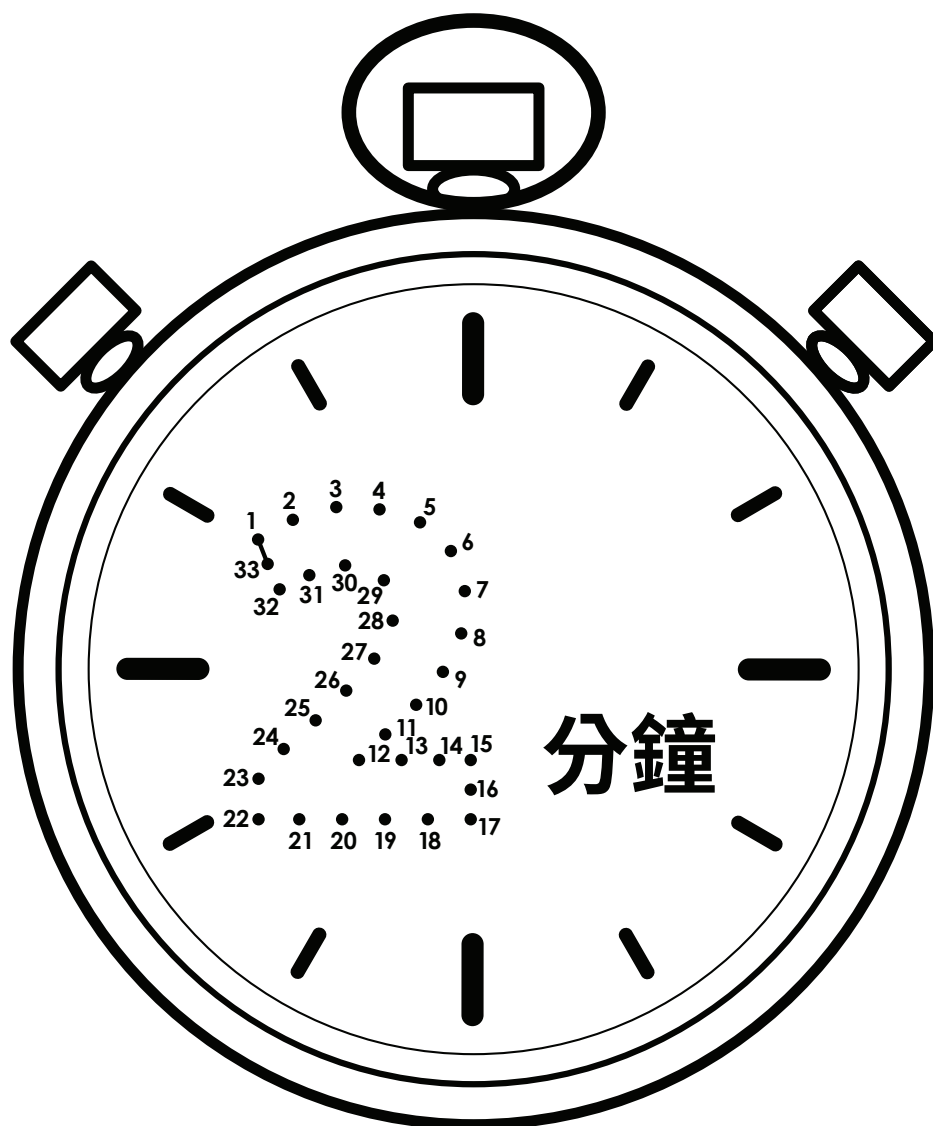
水杯

將點連接

你知不知道你應該在早上和睡前刷牙至少兩分鐘嗎？刷牙時聽兩分鐘你最喜歡的歌曲會有所幫助。

每次刷牙時，將歌曲或計時器設定為兩分鐘。這樣做可幫助清除牙齒上可能存在的所有細菌。

成為口腔健康英雄！將各個點連起來，找到有用的計時工具。



做的很好！

(你的名字)

已經學到這樣多關於口腔健康的知識！

要成為口腔健康英雄，請記得：

- 每天刷兩次牙！
- 每天用牙線清潔牙齒！
- 吃水果和蔬菜，不要吃很甜的食物！
- 喝含氟的自來水！
- 定期去看牙醫！

下方是我學到的幾件事情：

1 _____

2 _____

3 _____

