

照顾好您



的牙齿

姓名：_____

给家长和监护人的通知

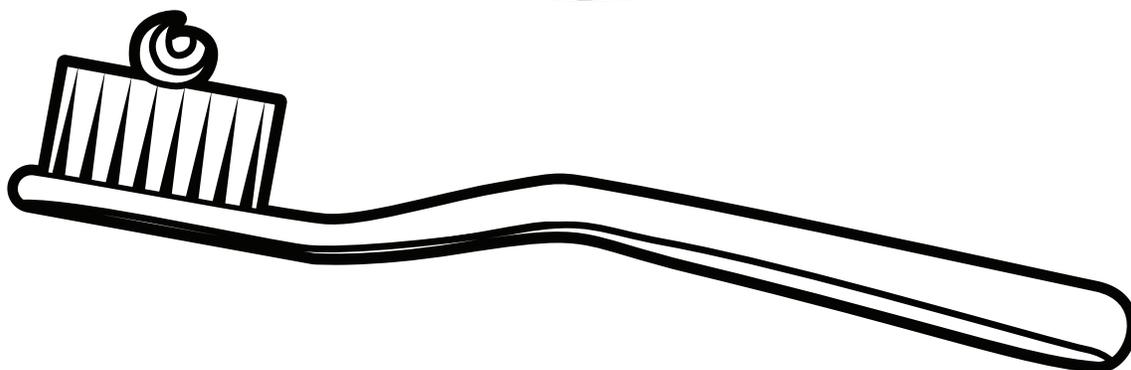
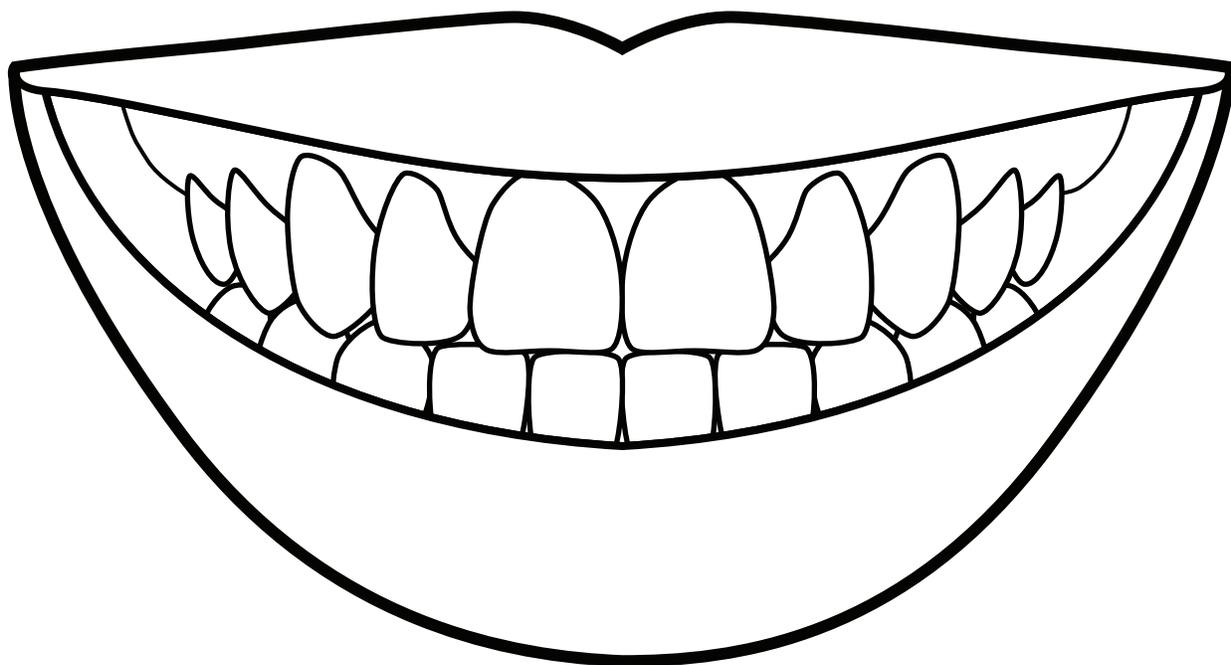
美国疾病控制和预防中心制作了这份活动手册，目的是为父母们提供一种互动方式，与孩子们谈论牙齿护理的方法。有规律的口腔健康习惯（比如刷牙、用牙线洁牙、定期去看牙医）都有助于预防蛀牙。这份活动手册推荐用于 3-8 岁的儿童。



涂色活动

记得每天用含氟牙膏刷牙两次，每次两分钟。

请把下面的牙齿涂上你最喜欢的颜色！



你是否能数一下这张图中需要刷多少颗牙？

保护你的牙齿远离蛀牙!

把对牙齿有好处的东西涂上颜色，把对你没有好处的东西标上 X。

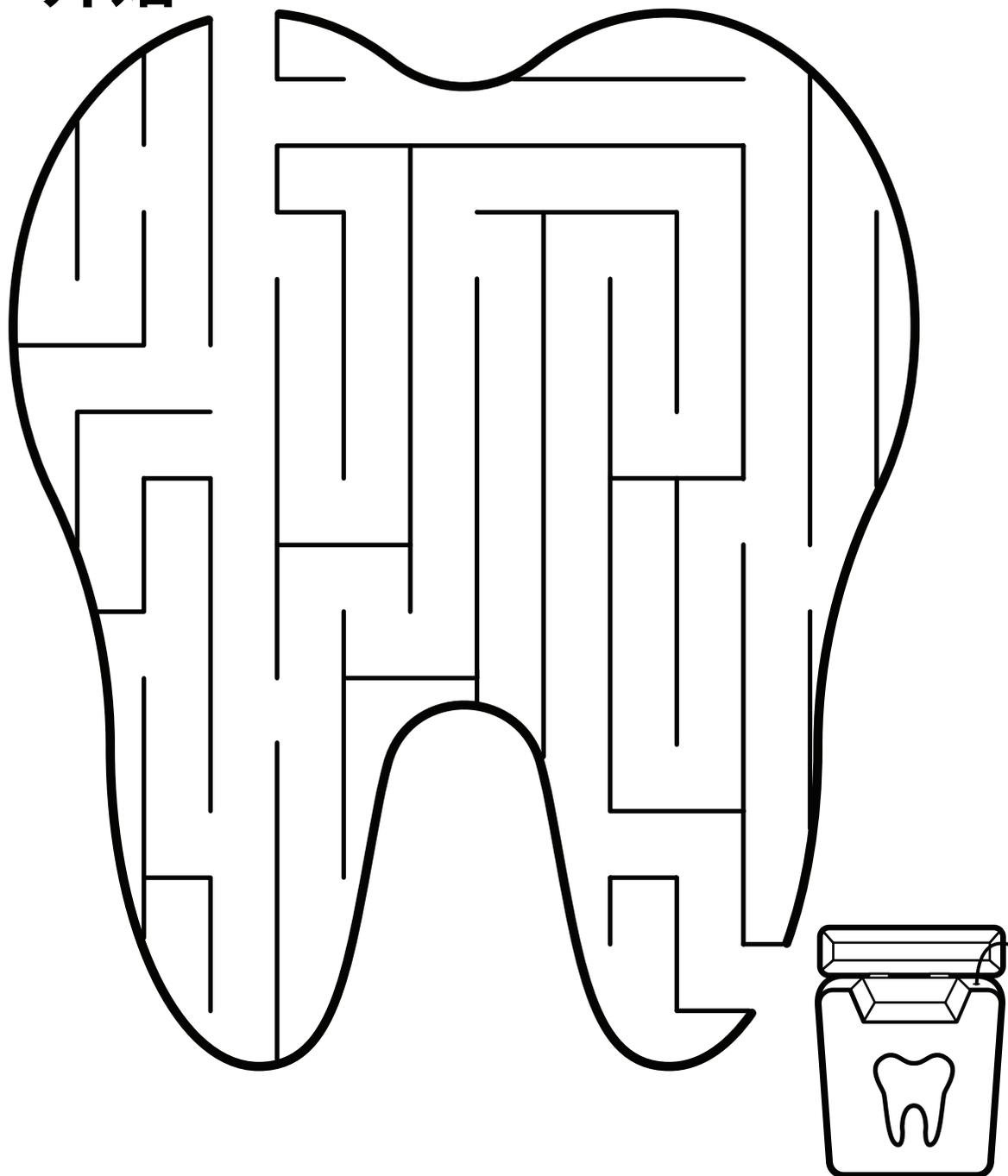


牙齿迷宫活动

记得每天用牙线清洁牙齿。

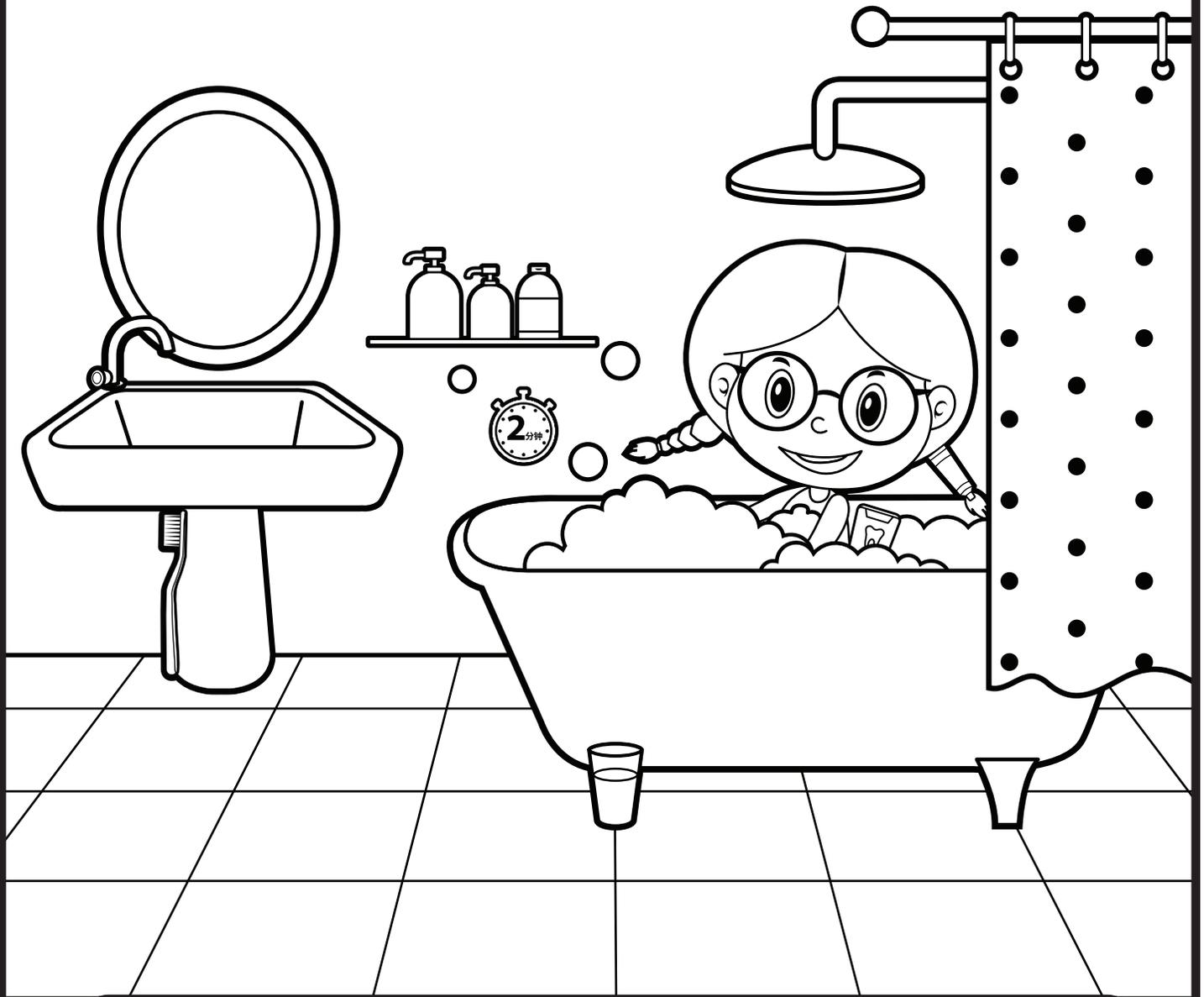
你是否能帮我把牙线绕到牙齿周围？

开始



搜索和发现

你是否能在图片中找到这些隐藏的物品？



牙线



微笑的嘴



牙膏



2 分钟计时器



牙刷



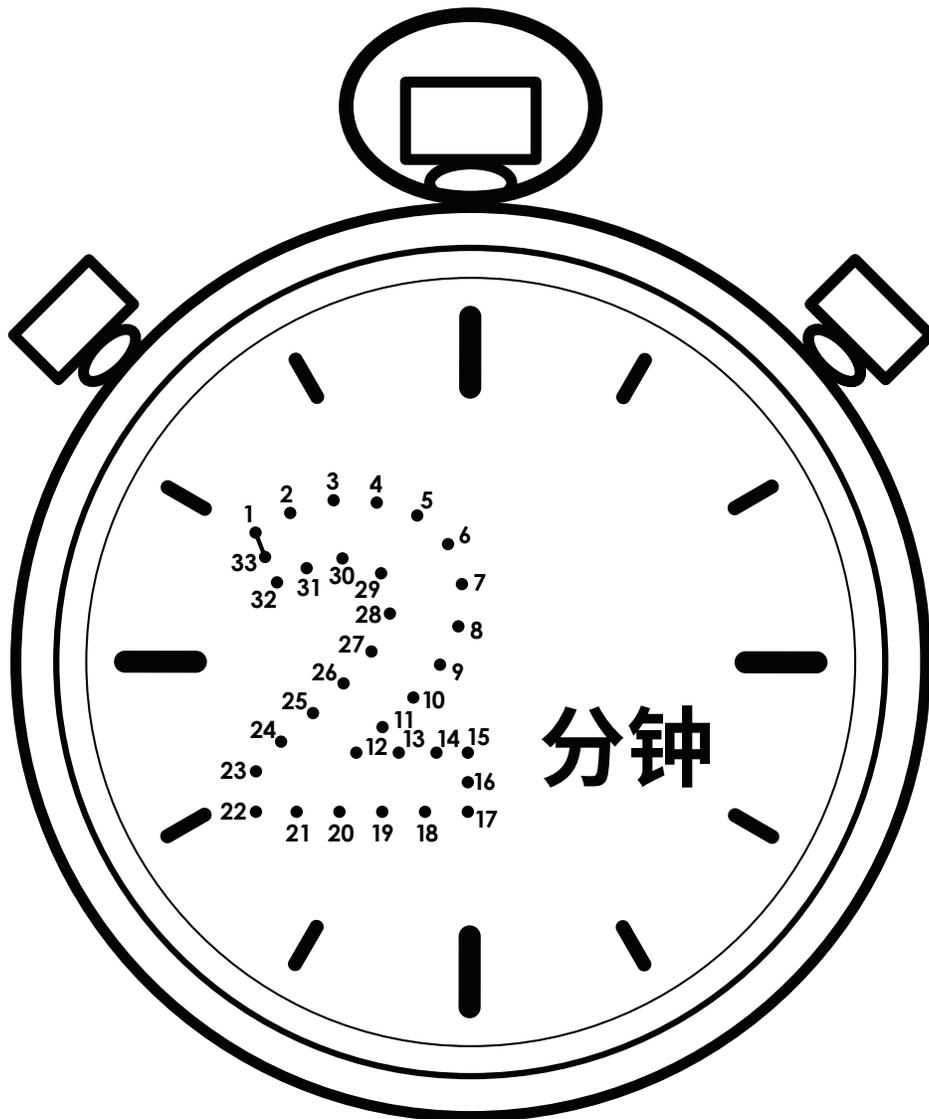
水杯

连接点

你知道你应该在早晨和睡前至少刷牙两分钟吗？刷牙时听两分钟自己最喜欢的歌曲会有帮助。

每次刷牙时，把歌曲或计时器设置为两分钟。这样做可以帮助清除牙齿上的所有细菌。

成为口腔健康英雄！把这些点连起来，找出一个有用的时间安排。



这里剪开

做得好!

(你的名字)

学到了很多关于口腔健康的知识!

要成为口腔健康英雄，请记住：

- 每天刷两次牙!
- 每天用牙线清洁牙齿!
- 吃水果和蔬菜，而不是含糖食品!
- 饮用含氟化物的自来水!
- 定期去看牙医!

以下是我学到的一些东西：

1 _____

2 _____

3 _____

