

口腔衛生保健康

___年___班 座號___ 姓名___

親愛的小朋友：

你知道嗎？食物殘渣留在口腔裡會因細菌作用形成牙菌斑。潔牙後，請你照照鏡子，在牙齒的鄰接面輕輕刮幾下，哇！你如果刮下了白色或黃色物，那就是牙菌斑唷！

請在下面適當的（ ）中打√

() 我有牙菌斑。【沒有清潔乾淨唷！加油！】

() 我沒有牙菌斑。【健康寶寶耶！】

牙菌斑會侵蝕琺瑯質而造成齲齒(蛀牙)，或繼而鈣化為牙結石，造成牙周病，嚴重時會導致牙齒脫落。很可怕吧！

請你想一想！該如何做才能保持口腔衛生、擁有健康的牙齒呢？在（ ）中對的打○錯的打×

1. () 刷牙最好的時機是吃飯後及睡覺前。
2. () 睡前把口腔清乾淨，可減少牙菌斑的滋長。
3. () 要定期更換牙刷（牙刷開花就換）。
4. () 刷牙要專心，最好對著鏡子刷。

