

口腔保健

口腔對我對我們很重要，所以牙齒要好好的保護，絕不能漏掉任何步驟。才能使我們一口牙齒清新，潔白宜人，做個人見人愛的小朋友哦！✓

只要能做好牙齒的清潔，就不用看那麼多次牙醫，也可以展現出那口白透透又亮晶晶的白牙。護士阿姨教我們如何用牙線和介紹貝氏刷牙法，讓我們學習保護牙齒的做法，今後我們也可以把這些做法教弟弟妹妹。牙齒不只是只有刷牙、用牙線和漱口，也要每半年做定期的牙齒檢查，幫助我們知道牙齒的狀況和問題，維持牙齒的健康。所以只要每天勤刷牙、用牙線、漱口和定期做牙齒檢查，蛀蟲就會遠離你哦！✓

如果你不常常刷牙，只吃一些零食，你的「心肝寶貝」牙，就會變成頑皮蛀蟲的居住所，也會成為滿嘴「爛牙」的小孩。有一次我的牙齒痛到哭了出來，看牙醫時也心驚膽顫的一直睜大眼睛，還聽見了可怕的機器聲，也因此得到一個教訓。如果你的牙齒全都蛀掉了，不只會被別人嘲笑，嚴重的話可能要去給可怕的牙醫拔牙，千千萬萬別蛀牙，要好好保護自己的牙齒。✓

想擁有美麗、潔白的牙齒並不難，只要做好牙齒的保護，什麼也難不倒你，也不用三不五時去找牙醫報到。上次受到教訓後，因此我就每天好好的刷牙，沒有隨手刷刷敷衍了事，也少吃零食，不讓牙齒滋生細菌。所以任何時間，我們都要做口腔的好主人。✓