

📅 學生睡前潔牙紀錄表 (月分：3 月)

- 姓名：張耀
- 本月目標：完成睡前潔牙並打勾
- 潔牙三步驟：1. 牙線清潔 2. 漱口 3. 含氟牙膏刷牙 2 分鐘

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	當週統計
第 1 週	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<u>5</u> 天
第 2 週	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<u>7</u> 天
第 3 週	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<u>6</u> 天
第 4 週	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<u>7</u> 天

🏆 本月潔牙成果與獎勵

- 本月總潔牙天數：共 27 天
- 達標獎勵 (可由家長或老師共同討論填寫)：
 - 達標 15 天：✓
 - 達標 25 天：✓
 - 完美達成 (全月)：

💡 睡前潔牙小叮嚀

黃金兩分鐘：刷牙時間一定要滿 2 分鐘，確保每顆牙齒都有刷到。
刷完不吃東西：睡前刷牙後，絕對不能再吃任何食物或喝含糖飲料。
牙膏選含氟：使用含氟量 1,000 ppm 以上的牙膏，防蛀效果最好。

📅 學生睡前潔牙紀錄表 (月分：4 月)

- 姓名：陳宇
- 本月目標：完成睡前潔牙並打勾
- 潔牙三步驟：1. 牙線清潔 2. 漱口 3. 含氟牙膏刷牙 2 分鐘

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	當週統計
第 1 週	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<u>7</u> 天
第 2 週	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<u>7</u> 天
第 3 週	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<u>7</u> 天
第 4 週	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<u>7</u> 天

🏆 本月潔牙成果與獎勵

- 本月總潔牙天數：共 28 天
- 達標獎勵 (可由家長或老師共同討論填寫)：
 - 達標 15 天：✓
 - 達標 25 天：✓
 - 完美達成 (全月)：✓

💡 睡前潔牙小叮嚀

黃金兩分鐘：刷牙時間一定要滿 2 分鐘，確保每顆牙齒都有刷到。
刷完不吃東西：睡前刷牙後，絕對不能再吃任何食物或喝含糖飲料。
牙膏選含氟：使用含氟量 1,000 ppm 以上的牙膏，防蛀效果最好。

📅 學生睡前潔牙紀錄表 (月分： 5 月)

- 姓名： 魏廷堯
- 本月目標：完成睡前潔牙並打勾
- 潔牙三步驟：1. 牙線清潔 2. 漱口 3. 含氟牙膏刷牙 2 分鐘

週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	當週統計
第 1 週	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<u>6</u> 天
第 2 週	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<u>5</u> 天
第 3 週	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<u>6</u> 天
第 4 週	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<u>7</u> 天

🏆 本月潔牙成果與獎勵

- 本月總潔牙天數：共 24 天
- 達標獎勵 (可由家長或老師共同討論填寫)：
 - 達標 15 天： ✓
 - 達標 25 天： ✗
 - 完美達成 (全月)： ✗

💡 睡前潔牙小叮嚀

黃金兩分鐘：刷牙時間一定要滿 2 分鐘，確保每顆牙齒都有刷到。
刷完不吃東西：睡前刷牙後，絕對不能再吃任何食物或喝含糖飲料。
牙膏選含氟：使用含氟量 1,000 ppm 以上的牙膏，防蛀效果最好。