

我的寒假好牙養成記

四年 1 班 18 號 姓名：王 [] 雅

敬愛的家長您好：

口腔的健康關係到孩子全身的健康，也影響著他(她)一生的健康！而認識正確的觀念、培養良好的習慣，便是維持口腔健康的不二法門！

接著，請參考以下的方法，提醒孩子做到表格內的事項，讓我們一起完成這部準備入圍「金健康獎」的「寒假好牙養成記」！

1. 買一條含氟量 1000ppm 以上的牙膏、一支適合的牙刷(牙刷長度約兩顆牙齒寬、刷頭要薄)，還要學會貝氏刷牙法。
2. 少吃甜食、少喝含糖飲料；三餐飯後及睡前刷牙，尤其是睡前一定要刷。
3. 如果可以的話，寒假去做一次牙科例行性檢查(塗氟)，接下來每半年一次。
4. 詳細參考資料請掃 QR code



歸仁國小學務處製

【不能只是說說！真正做了，做到了才算數】

▶含氟量 1000ppm 以上的牙膏，買了家長才簽名：蘇 [] 周

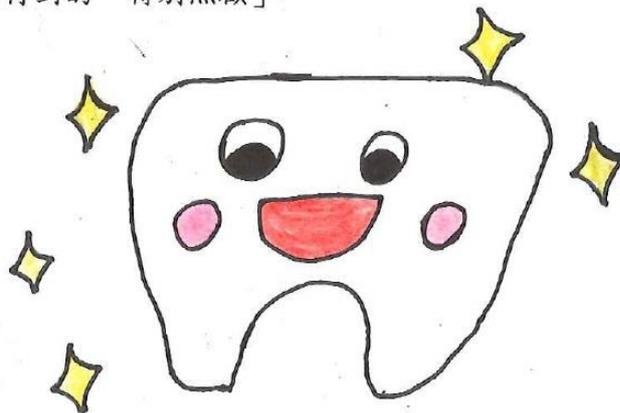
日期	有 少吃甜食	沒喝 含糖飲料	起床 有刷牙	餐後刷牙 至少 1 次	睡前 有刷牙	家長簽名
1/20	✓		✓	✓	✓	蘇 [] 周
1/21		✓	✓	✓	✓	蘇 [] 周
1/22	✓		✓		✓	蘇 [] 周
1/23	✓	✓	✓	✓	✓	蘇 [] 周
1/24	✓	✓	✓	✓	✓	蘇 [] 周
1/25	✓	✓	✓	✓	✓	蘇 [] 周
1/26	✓	✗	✓	✓	✓	蘇 [] 周
1/27		✓	✓	✓	✓	蘇 [] 周
1/28	✓	✓	✓	✓	✓	蘇 [] 周
1/29	✓	✓	✓	✓	✓	蘇 [] 周
1/30	✓	✓	✓	✓	✓	蘇 [] 周
1/31	✓	✓	✓	✓	✓	蘇 [] 周

還沒結束哦！再完成背面二月份的，好牙就養成了……

日期	有 少吃甜食	沒喝 含糖飲料	起床 有刷牙	餐後刷牙 至少1次	睡前 有刷牙	家長簽名
2/1	✓	✓	✓	✓	✓	蘇 閔
2/2	✓	✓	✓	✓	✓	蘇 閔
2/3	✓	✓	✓	✓	✓	→ 蘇
2/4	✓	✓	✓	✓	✓	→ 蘇
2/5	✓	✓	✓	✓	✓	蘇 閔
2/6	✓	✓	✓	✓	✓	蘇 閔
2/7	✓	✓	✓	✓	✓	蘇 閔
2/8	✓	✓	✓	✓	✓	蘇 閔
2/9	✓	✓	✓	✓	✓	蘇 閔
2/10	✓	✓	✓	✓	✓	→ 蘇
2/11	✓	✓	✓	✓	✓	→ 蘇
2/12	✓	✓	✓	✓	✓	→ 蘇

小朋友！除了勾選自己的護牙紀錄，請把自己變成嘴巴裡的牙齒，替「它」說說這個寒假所得到的「特別照顧」。

(也可以用畫的喔!)



刷牙就是要
讓牙齒防止
蛀牙, 保持口
腔清新。

辛苦陪伴的家長，再鼓勵一下……孩子就會堅持下去喔！

每天都要堅持早、晚刷牙, 讓牙齒不會蛀牙!

臺南市歸仁國民小學110~112學年度 健康促進學校相關增能活動成果表

活動名稱	在校實施餐後座位上潔牙對學生口腔保健成效之探討		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：教師研習-貝氏刷牙法	說明：教師研習-口訣321		
			
說明：教師研習-1000ppm 牙膏知能	說明：教師研習-學生在座位上刷牙/督導式		
			
說明：學生講座-認識牙菌斑	說明：學生講座-牙線的使用		



說明：學生講座-督導式潔牙



說明：學生講座-宣導以鏡子使用牙線



說明：班級課程-牙線實作



說明：班級課程-貝式刷牙法321



說明：主題探究-執行學生餐後座位上潔牙



說明：主題探究-以牙菌斑顯示劑檢測成果

臺南市112學年度歸仁國民小學 健康促進相關增能活動成果表

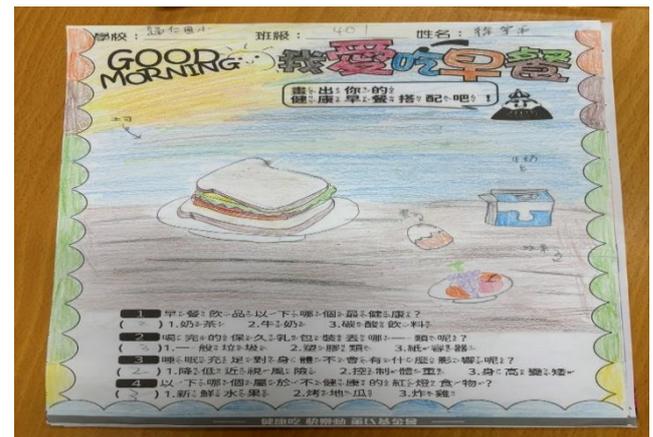
活動名稱	營養教育-學生早餐選擇
------	-------------

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



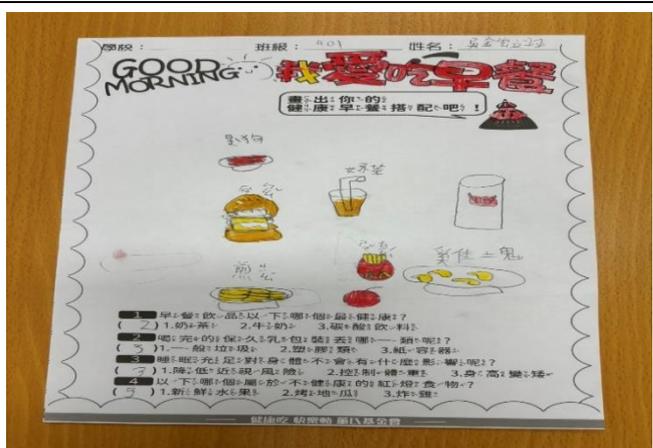
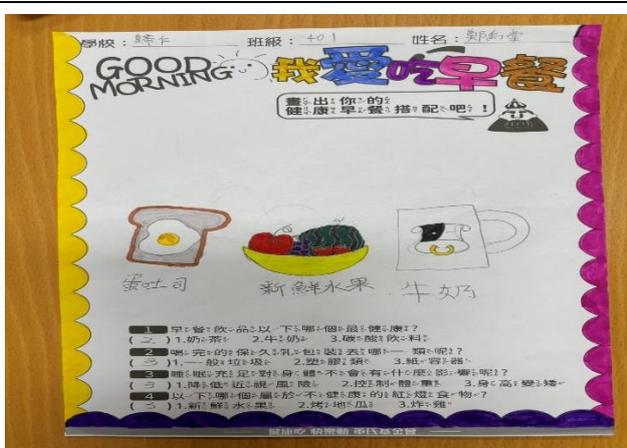
說明：營養配對自己來

說明：分享均衡的食物配對



說明：教導學生如何選擇健康食物

說明：學生畫出-當天自己早餐有哪些



說明：學生畫出-當天自己早餐有哪些

說明：學生畫出-當天自己早餐有哪些

臺南市112學年度歸仁國民小學 健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	無菸、無檳宣導-陽光基金會(113年1月16)		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
		<p>說明：口腔癌患者現身說故事</p> <p>說明：菸酒檳的傷害</p>	
		<p>說明：學生討論及發表</p> <p>說明：教導如何拒絕朋友邀請抽菸吃檳榔技巧</p>	