

每天刷牙两次，每次
两分钟！

孩子！

有了这一每日追踪系统，就不会错过任何一次刷牙时间！



2 分钟
X2

保持健康的笑容！

作为日常生活的一部分，您的孩子应每天用含氟牙膏刷两次牙，每次至少两分钟。

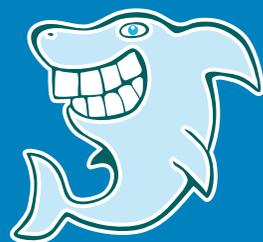
但是刷牙并不一定是一件苦差事。您可以通过让刷牙变得有趣和可获得奖励的方式来鼓励孩子保持口腔健康。

- 本日历将增加您孩子在良好口腔卫生习惯方面的知识。
- 用所提供的贴纸或签字笔确认每天是否刷牙两次。
- 当您的孩子早上刷完牙并在晚上再次刷牙后，可在每个方框内贴一张贴纸或打一个钩形符号。



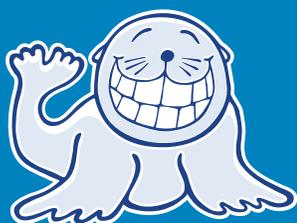
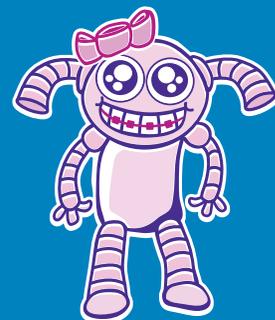
Mr. Grins 是一个不停在笑的大绒毛怪物。他会保证通过定期刷牙和使用牙线来爱护他的著名笑容。

Sergio 是一条带着杀手般笑容的友好鲨鱼。当他露出像珍珠一样闪闪发光的洁白牙齿时，海洋生物可能会吓了一跳，但是不必担心：Sergio 喜欢新鲜的水果和蔬菜。



Doug 是一棵非常有趣和聪明的杉树。他已经生长了很长时间，并且了解营养方面的知识。他话不多，但是当他有话要说时，您要聆听他说的话！

Liz-E 的智力可能是人造的，但是她的感情是真实的。她真的十分了解牙齿护理方面的知识，并且喜欢与朋友分享她的牙齿护理秘诀。



Sasha 希望所有孩子都能获得牙封闭剂，让他们可以保护自己的笑容！不要错把她当做一头海豹，因为她是一头骄傲的海狮！

怎样刷牙

使用软毛牙刷，并在牙刷上挤豌豆粒大小的含氟牙膏。

刷牙
2:00
分钟!



将牙刷刷毛与牙龈线呈一定角度放置。



轻轻移动牙刷，让牙刷在牙龈线附近的每个牙齿上做小小的圆周运动。



刷所有牙齿的外表面、内表面和咀嚼面。



若要清洁前齿的内表面，垂直倾斜牙刷，并来回上下刷动牙齿。



刷舌头，这样可以保持口气清新。



	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午							
下午							
上午							
下午							
上午							
下午							
上午							
下午							

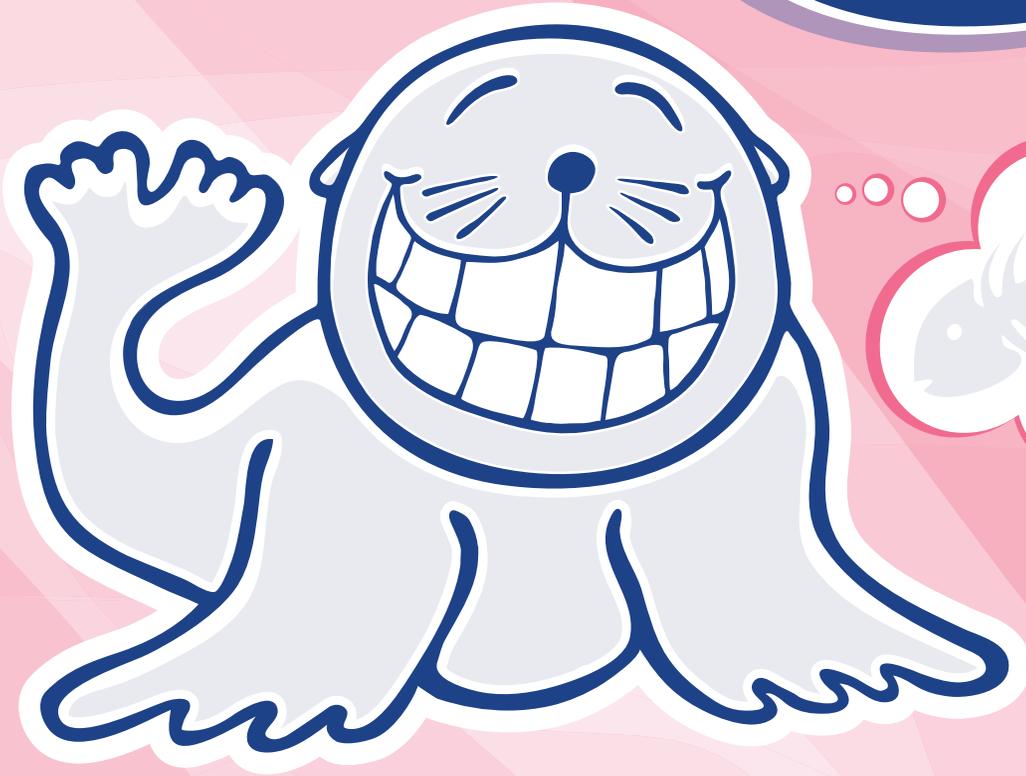
为了保持迷人的笑容，切记要少吃糖，少喝汽水和果汁。选择食用蔬菜、水果和全谷类食物。吃的食物要包含彩虹的所有颜色！



	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午							
下午							
上午							
下午							
上午							
下午							
上午							
下午							

海豹和海狮会去看水族馆的牙医，防止出现可引起蛀牙的鱼的呼吸、牙菌斑和牙龈炎。

您应每年看两次牙医，以保持牙齿健康。



	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
☀️ 上午							
🌙 下午							
☀️ 上午							
🌙 下午							
☀️ 上午							
🌙 下午							
☀️ 上午							
🌙 下午							

保护
您的
牙齿！

在运动时戴上牙套！



	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午							
下午							
上午							
下午							
上午							
下午							
上午							
下午							

每天

使用一次牙线
清除牙缝间的
细菌。



	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午							
下午							
上午							
下午							
上午							
下午							
上午							
下午							

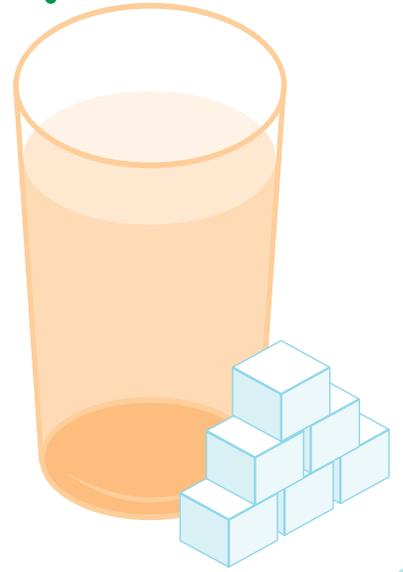
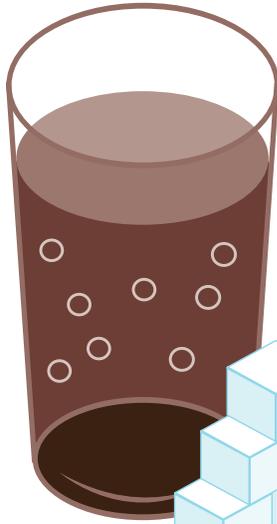
夜晚的 口腔

链球菌会与牙齿上残留的糖发生反应，
产生酸性腐蚀物，导致蛀牙。

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午							
下午							
上午							
下午							
上午							
下午							
上午							
下午							

您知道
吗？

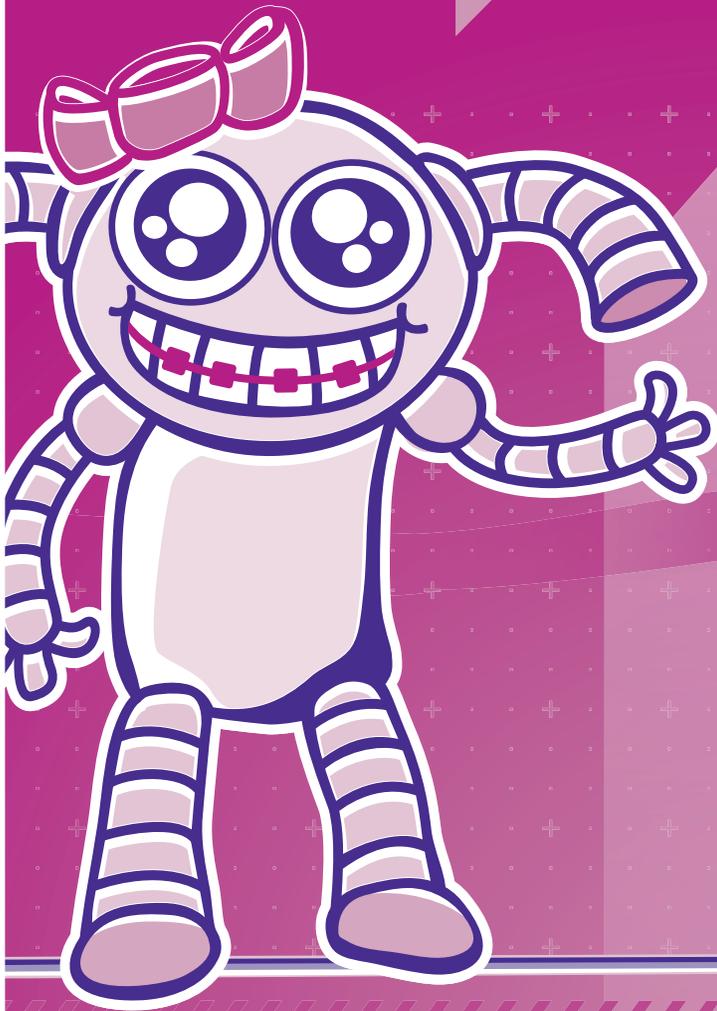
苹果汁
与可乐的含糖量
相同！



若要身体强壮，
请以喝牛奶和水来
取代喝含糖果汁。

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
☀️ 上午							
☾ 下午							
☀️ 上午							
☾ 下午							
☀️ 上午							
☾ 下午							
☀️ 上午							
☾ 下午							

牙釉质是牙齿上的一层坚硬的保护层。
 含氟牙膏可使牙釉质变得坚硬。
 每天刷两次牙可全面保持牙釉质的硬度。



牙釉质硬度



牙釉质

牙本质

牙髓

神经

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
☀ 上午							
☾ 下午							
☀ 上午							
☾ 下午							
☀ 上午							
☾ 下午							
☀ 上午							
☾ 下午							

您知道吗？

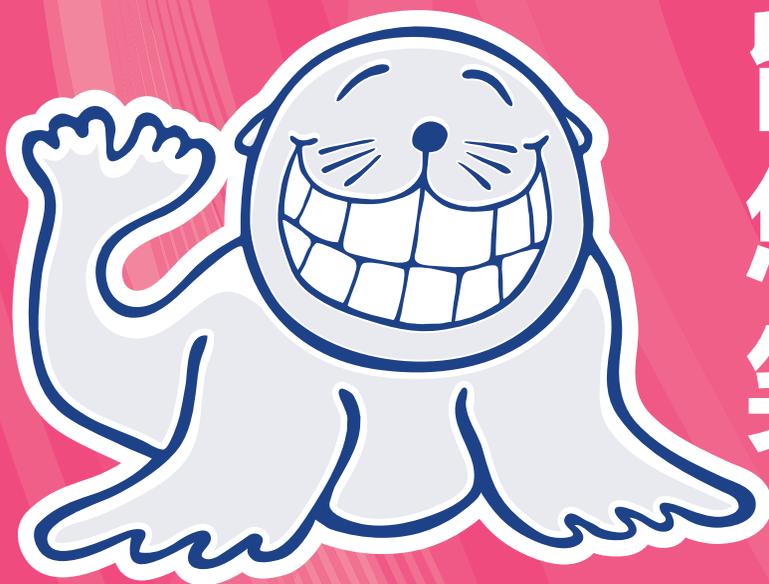
鲨鱼的牙齿取之不尽。如果它掉了一颗牙，另一颗牙齿会从一排排的备用牙齿中补齐。



您没有成排的备用牙齿！

坚持每天刷两次牙，每次两分钟，并且保护您所拥有的牙齿。

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
☀️ 上午							
☾ 下午							
☀️ 上午							
☾ 下午							
☀️ 上午							
☾ 下午							
☀️ 上午							
☾ 下午							



留住 您的 笑容

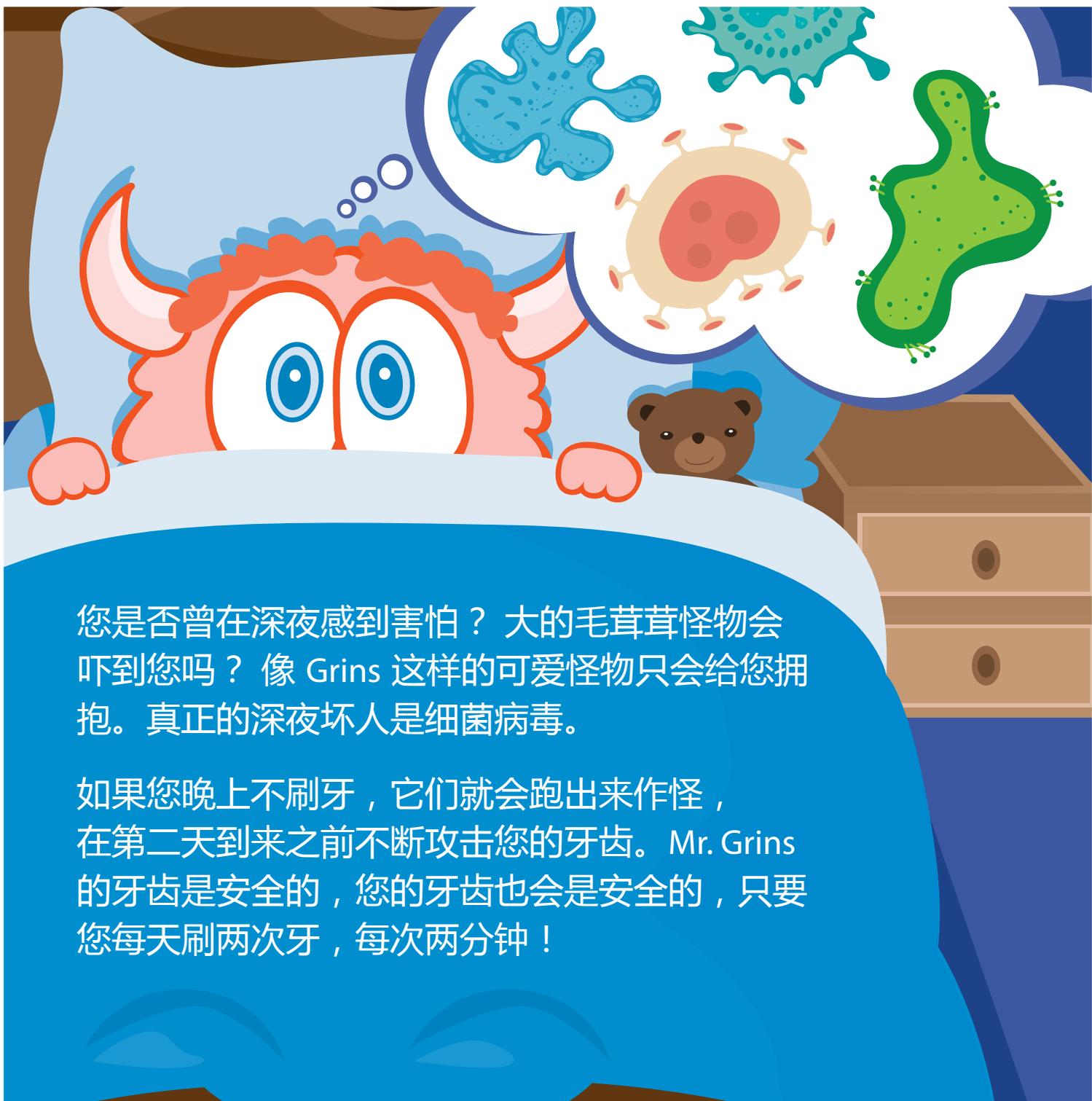
一定要在
您的后磨牙上
涂覆牙封闭剂，
以防止蛀牙。

涂层会流入牙齿的深层凹陷和
沟槽，将引起蛀牙的细菌病毒
和食物与牙齿“隔离开来”。

它就像是
牙齿的
一道屏障！



	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
☀️ 上午							
☾ 下午							
☀️ 上午							
☾ 下午							
☀️ 上午							
☾ 下午							
☀️ 上午							
☾ 下午							



您是否曾在深夜感到害怕？大的毛茸茸怪物会吓到您吗？像 Grins 这样的可爱怪物只会给您拥抱。真正的深夜坏人是细菌病毒。

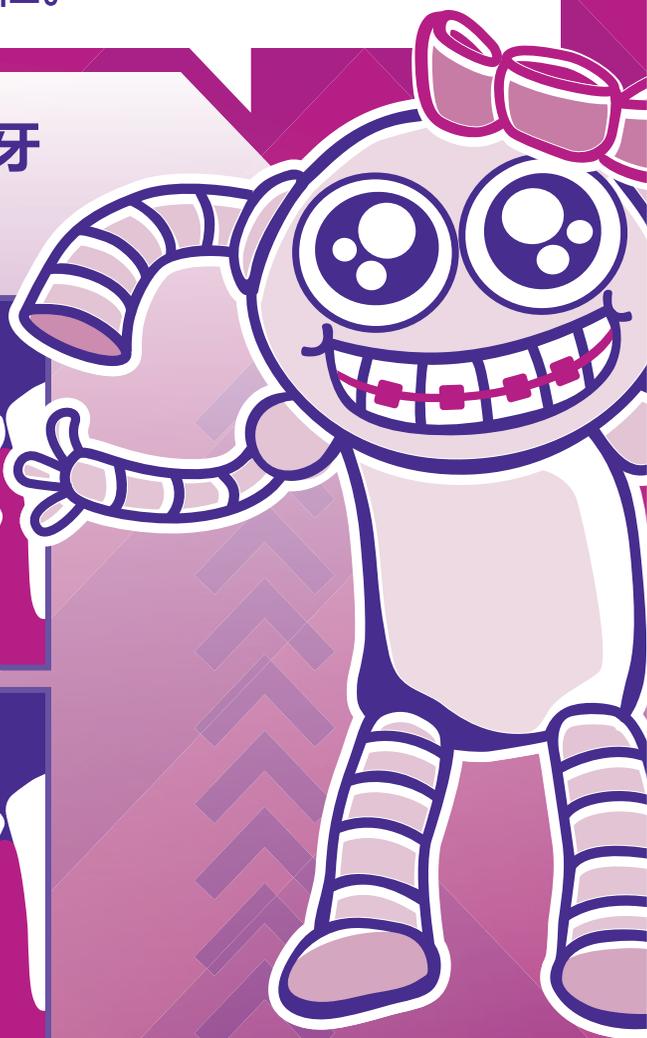
如果您晚上不刷牙，它们就会跑出来作怪，在第二天到来之前不断攻击您的牙齿。Mr. Grins 的牙齿是安全的，您的牙齿也会是安全的，只要您每天刷两次牙，每次两分钟！

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
☀️ 上午							
☾ 下午							
☀️ 上午							
☾ 下午							
☀️ 上午							
☾ 下午							
☀️ 上午							
☾ 下午							

您将有的满口牙是与生俱来的.....

只是它们现在还没长出来。每天服用氟片或饮用含氟的水可使尚未长出的恒牙变得强壮。

了解恒牙是如何向上生长并将乳牙挤掉的：



	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
☀ 上午							
☾ 下午							
☀ 上午							
☾ 下午							
☀ 上午							
☾ 下午							
☀ 上午							
☾ 下午							

做得



好！

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午							
下午							
上午							
下午							
上午							
下午							
上午							
下午							



www.healthoregon.org/schooloralhealth



Oregon
Health
Authority

公共卫生部
口腔健康计划

www.healthoregon.org/schooloralhealth

根据残障人士的要求,我们可以提供本文件的其他格式版本;根据英语能力有限的人士的要求,我们可以提供本文件的非英文版本。若要获取本文件的其他格式或其他语言的版本,请致电 971-673-0348, TTY 专线: 711, 或者发送电子邮件至 oral.health@state.or.us, 联系口腔健康计划。

SCH OHA 8378 (09/14)