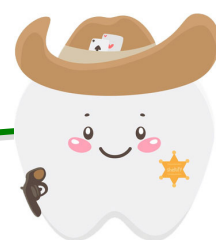


牙好，一切都好

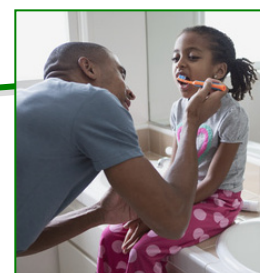
给小朋友的牙齿知识



漂亮的牙齿

不好的刷牙方式是蛀牙的主要原因。在牙垢中存有大量的不可见的细菌，这些细菌将食物残渣里的糖转化为酸，这些酸腐蚀牙齿的牙釉质而形成小洞，从而产生蛀牙。当牙齿有黑色的蛀牙小洞后，会变得十分敏感和疼痛，你可以这样预防蛀牙：

- ☺ 每天刷牙 2 次，每次 2-3 分钟，睡前必须刷牙！
- ☺ 豌豆大小的牙膏就足够了！重要的是，牙膏要含有氟
- ☺ 让你的爸爸或者妈妈帮助再刷牙
- ☺ 在晚上刷牙后只能喝水，不要再吃东西
- ☺ 电动牙刷能更有效清理牙齿
- ☺ 如果每年去看牙医两次将会帮助你保持牙齿健康。



隐藏的含糖量



1 瓶冰果茶 (500 毫升) = 13 颗糖



1 杯果味酸奶 (150 克) = 8 颗糖



小朋友一手能抓起的小熊橡皮糖 (50 克)
= 大约 8 颗糖



1 份番茄酱 (20 克) = 大约 2 颗糖

对付蛀牙恶魔

存在于很多食品和饮料中的糖是蛀牙最主要的原因。

- ☺ 尽可能的多喝白水，用白水来代替含糖的饮料如果汁、汽水、可乐等等。
- ☺ 吃完甜食后要喝水！
- ☺ 用水果、胡萝卜、黄瓜、柿子椒或者坚果作为零食来替代巧克力棒、蛋糕或者薯片
- ☺ 自己检查一下，你在早餐或者零食中，吃了多少隐含的糖，你知道他们的含糖量么？





牙齿小测验

1. 你该使用哪种牙膏？

- 含有柠檬的牙膏
- 含有氟的牙膏
- 含有糖的牙膏

2. 经过多长时间我们要刷一次牙？

- 每周一次
- 一天两次
- 每小时

3. 刷牙时我们该使用什么？

- 小的发刷
- 小的马桶刷
- 平均尺寸的牙刷

4. 乳牙一共多少颗？

- 20
- 32
- 16

5. 我们多久要去看一次牙医？

- 每年一次
- 每年两次
- 3 年一次

6. 咀嚼时发生了什么？

- 牙齿在一个小圈里跳舞
- 会流更多的唾液
- 耳朵会晃动

7. 唾液是做什么用的？

- 唾液让牙齿变脏
- 唾液冲走细菌
- 唾液洗净细菌

8. 换牙后我们的牙齿叫什么？

- 乳牙
- 青年牙
- 恒牙

9. 哪个是对牙齿健康有益的？

- 无糖口香糖
- 巧克力棒
- 水果棒棒糖

答案：1b, 2b, 3c, 4a, 5b, 6b, 7b, 8c, 9a



小笑话

一个妇女害怕的坐在牙医前，
牙医生说：“请您现在咬紧牙齿，并张开嘴巴。”

一个骷髅去看牙医。
牙医生说：“您的牙齿非常好，但是您的牙床肉很让我担心”

