



這是我的每日刷牙配色圖表 我的名字: _____

塗色
頁碼

我會每天刷牙 2 次，早上一次，睡前一次。

若你一天刷 2 次牙，則請為當天的彩虹塗上顏色。

我可以自己刷牙 指示

1. 每次刷 2 分鐘，每天刷 2 次。讓大人幫助你刷你可能漏掉的地方。
2. 用牙線清除藏在齒縫、牙刷刷不到的食物。
3. 讓你的牙醫看看你做得有多棒！下次檢查時把這張圖表帶給你的牙醫。

家長們：請記住，孩子在 8 歲之前，雙手可能不夠大，不能自己正確地刷牙。

如果孩子連續一週每天刷兩次牙，每次刷兩分鐘，則可以考慮給他們一些有趣的獎勵：

- 睡前多讀一本書
- 在外面多玩十分鐘
- 讓他們選擇某天晚餐的菜色

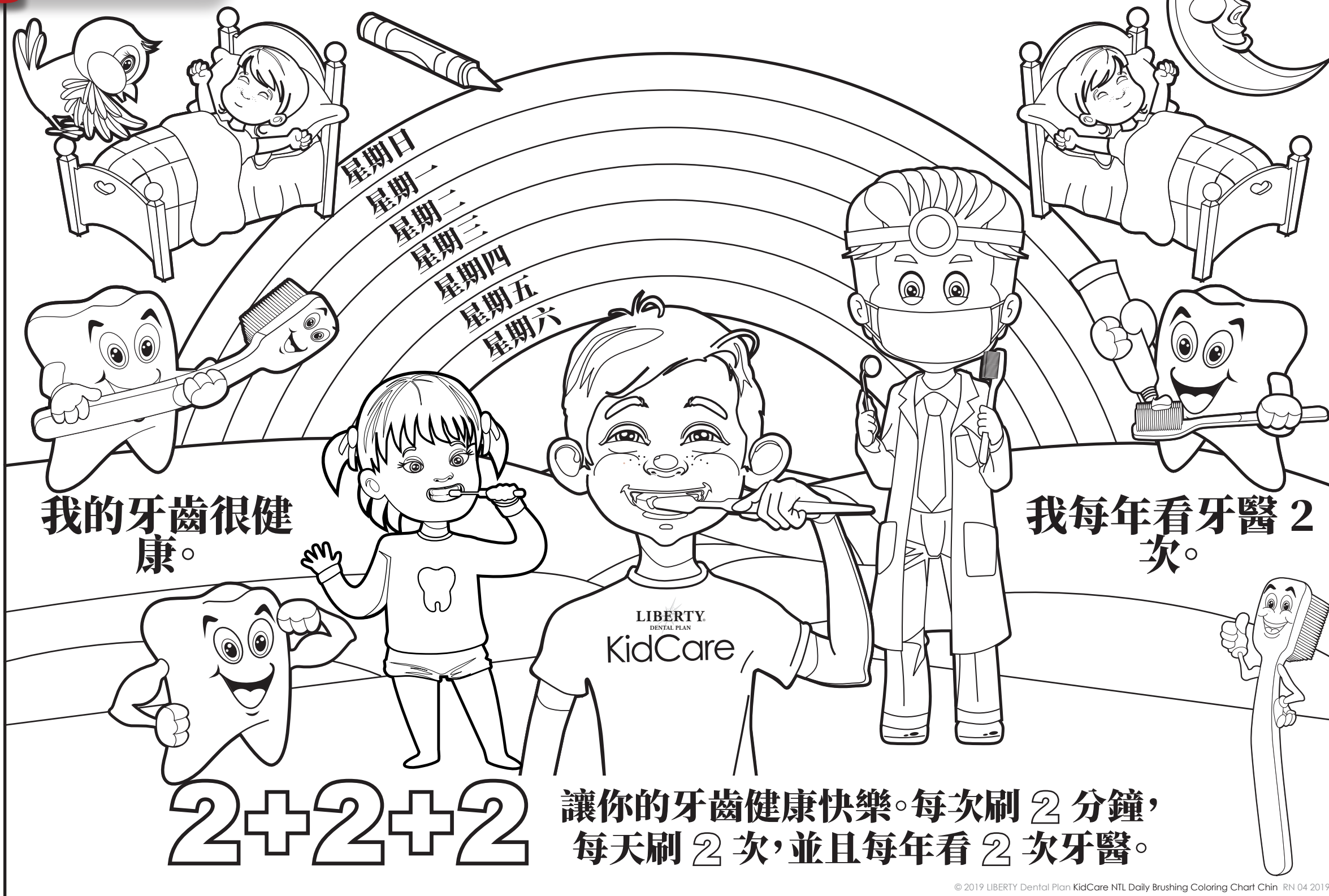
我們希望這能幫助您全家養成快樂的口腔保健習慣！我們相信口腔健康是「全身健康」的一部分。我們藉由分享良好口腔健康的好處，促進家庭的健康。

請在我們的網站下載每日刷牙圖表及其他口腔健康技巧指導：www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips.aspx

LIBERTY Dental Plan
會員服務部
免費電話：888.700.1246



LIBERTY DENTAL PLAN
Making members shine, one smile at a time™
www.libertydentalplan.com



讓你的牙齒健康快樂。每次刷 2 分鐘，
每天刷 2 次，並且每年看 2 次牙醫。