

口腔衛生簡易法



LIBERTY DENTAL PLAN
Making members shine, one smile at a time™



保持牙健康



Chinese

這是我的學習圖書

保持牙健康

我的名字:



日期:



LIBERTY DENTAL PLAN
Making members shine, one smile at a time™



LIBERTY Dental Plan 很高興推出這本兒童學習圖書。這本書將會幫助您的孩子領先一步，終身保持口腔健康。作為父母或監護人，您可以幫助教導孩子養成每天良好的口腔衛生習慣，並且每年看牙醫兩次。

LIBERTY Dental Plan 不僅關心牙齒！我們還關心會員的整體身心健康。我們為您和您的家人建立了一個口腔衛生和保健技巧的線上圖書館。這些方法可以幫助您學習如何保持終生的口腔衛生和微笑。

© 2019 LIBERTY Dental Plan RN 03 2019

請訪問我們的網站:

www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips.aspx

口腔衛生簡易法

Adult Care KidCare TeenCare

聯絡我們:

www.libertydentalplan.com/contact

www.libertydentalplan.com

什麼神奇數字 保持你的牙齒**健康**？

2 是神奇數字...



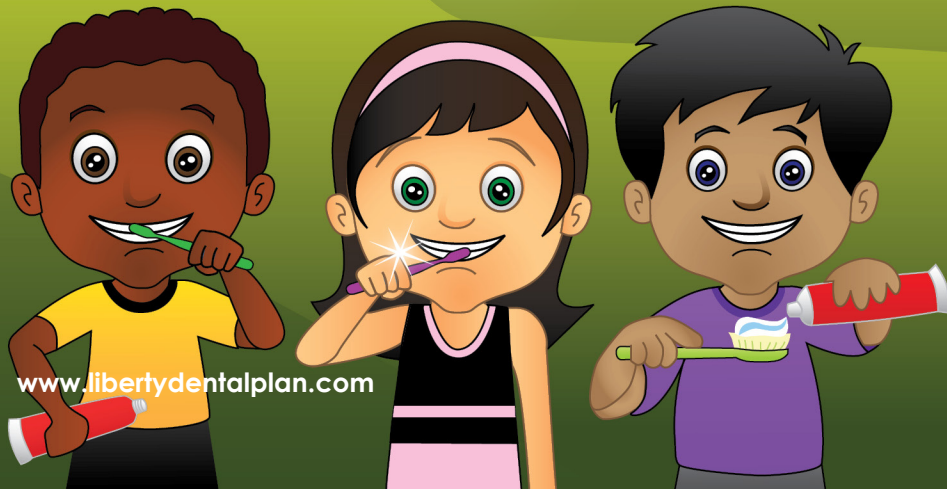
我可以刷牙2分鐘



上學前刷，



睡覺前也刷。



我這樣刷牙

我一圈又一圈地輕輕來回刷**2**分鐘。

每次刷
2分鐘，
每天刷**2**次

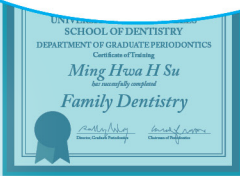
我也做得到！



我每年看牙醫2次

很高興看見你!

我的牙醫在學校
學習有關牙齒的
事。



看牙醫時我可以坐
有趣的椅子。牙醫
用很亮的燈來看我的
牙齒、牙肉和嘴
巴周圍是不是健
康。

牙醫診所是個友善的地方!

在我的牙科之家會發生什麼？

你的嘴巴裏有
20 顆牙齒。

我看牙醫時，他們檢查和數我的牙齒。有時他們拍X光照片和清潔我的牙齒，讓它們感覺舒服！

這是...
蛀牙？

蛀牙是什麼？

牙醫告訴我們，吃甜食和喝汽水太多會發生什麼事！

我覺得不舒服！

這麼好吃的東西
怎會這樣糟糕？

你記不得糖會對我們做什麼嗎？

我可以對抗壞細菌

當你吃甜食和喝汽水太多時，糖顆粒會留在嘴裏的所有牙齒中間，讓壞細菌生長。

牙齒很重要！我們吃東西、講話和微笑都需要牙齒。所以，我們必須好好照顧！

所以，記住...



你為什麼傷害我？

多喝水

當你嘴巴乾和覺得口渴時，壞細菌、糖和留在牙齒上的食物會傷害牙齒。

吃完甜食和飲料後記得用水漱口，沖走所有留在嘴裏和牙齒上的食物顆粒。

啊，
真舒服！

NEXT
WATERING
HOLE
50 MILES

現在你的牙齒
受到保護了!

我的牙醫解釋怎樣照顧我的牙齒，然後他在我的牙齒上塗氟，保護它們不會蛀牙。

然後牙醫給我一把新牙刷。

我的第二個牙科之家是我居住的地方

我的家是我每天照顧自己牙齒的地方。我也做其他事，例如...

看電視

在外面玩

做家務

休息

玩遊戲

做功課

吃東西

畫畫

睡覺

做淘氣的事

你還會在家裏做什麼？

我這樣保持牙齒健康



我每天轉小圈
圈，輕輕地刷牙**2**
次，每次**2**分鐘。



我每年看我的牙
醫**2**次，讓他檢
我的牙齒和清潔
它們。



我也刷舌頭！



我吃健康零食，
保護我的牙齒。



我還每天用牙線
清潔每個牙縫一
次。



吃完食物後我喝
很多水和漱口。

口腔衛生簡易法



孩子將學到所有有關牙齒的事，以及如何保持它們的終生健康。



LIBERTY DENTAL PLAN
Making members shine, one smile at a time™



請訪問我們的網站 以獲取更多有趣的 KidCare 資料：

www.libertydentalplan.com/Members/Oral-Health-Wellness-Tips.aspx