

20名小龙人与“齿”有约

第32个“全国爱牙日”活动特别报道

9月20日是第32个“全国爱牙日”，主题为“口腔健康 全身健康”。

9月12日上午，奉化日报小记者工作室携手宁波牙科医院奉化分院举行了“爱牙日”主题活动，龙津实验学校20名奉化日报小记者们在班主任老师周玲的带领下，兴致盎然地参加了活动，从科普讲座，到知识问答；从教授刷牙方式到亲子互相检查，小记者们进一步了解了保护牙齿的重要性及如何健康用牙。

小小牙医

龙津实验学校202班小记者 吕钊滔

为了迎接爱牙日的到来，在奉化日报小记者工作室与宁波牙科医院奉化分院的组织下，我们202班的小记者们参加了“爱牙日”亲子活动。

在爸爸的陪同下，我早早地来到了牙科医院，进入大厅，先进行签到，然后穿上了白大褂，我摇身一变，成了“白衣小天使”。入坐以后，曾医生为我们带来了一堂生动又有趣的讲座。

讲座中，曾医生为小记者们普及了牙齿的结构及儿童口腔保护知识，介绍了怎么样预防龋齿，如何选择牙刷、牙膏以及如何正确刷牙等问题。过程中，我们还进行了欢快的互动环节，小记者们踊跃发言，积极抢答，我还抢到了第一个回答呢。

到了亲子互动环节，我们进入了牙医工作室。在医生阿姨的帮助下，我当小牙医拿起工具亲自为爸爸检查牙齿，体验了紧张又兴奋的牙医工作。

经过这次活动，小记者们都得到了“护牙小勇士”证书，我还了解了保护牙齿，爱护牙齿的重要性，更增进了与爸爸之间的感情。

指导老师 周玲

学会正确刷牙

龙津实验学校202班小记者 罗知行

小朋友们，你们知道吗？不好好刷牙会长蛀牙的，就让我来教教你们如何正确刷牙吧。

第一步：嘴巴张成“Z”发音的样子，拿起牙刷上下刷。第二步：嘴巴张成“O”的造型，把牙刷伸进去刷。第三步：嘴巴张成“a”字形，用牙刷刷凹槽里面。第四步：用牙刷刷舌头。第五步：漱口，完成刷牙。认真完成每一步，整个刷牙过程需要3至5分钟。正确刷牙，并且定期检查，我们就不会长蛀牙啦。

指导老师 周玲

保护牙齿我能行

龙津实验学校202班小记者 方婧

9月12日上午，我参加了小记者组织的“爱牙日”活动，地点在中央花园边的宁波牙科医院奉化分院。

医生给我们讲解了保护牙齿的知识，还教了我们正确的刷牙方法。讲座结束后，护士阿姨还给我们每人发了一件小礼物，医生给我们做了口腔检查。医生说我的牙齿是地包天。什么是地包天呢？就是上前牙和下前牙错位了，俗称“兜齿”，不矫正会越来越丑，看来我要养成良好的用牙习惯，从今以后更好地保护自己的牙齿。

指导老师 周玲

小小牙医

龙津实验学校202班小记者 周心媛

9月12日上午，奉化日报小记者工作室组织了“爱牙日”活动，活动地点在宁波牙科医院奉化分院。

为我们讲课的曾医生，她的声音非常好听，关于爱护牙的讲课内容非常丰富，深入浅出。在课堂上，我知道了龋齿又称虫牙、蛀牙，是由于平常不注意口腔卫生、爱吃甜食等原因引起的。曾医生还说，牙齿非常重要，我们一定要保护好我们的牙齿，特别是恒齿，是伴随我们一生的，这让我们想起了一句俗语：“牙疼不是病，疼起来真要命。”

后来，医生阿姨还带我们体验了一回当小牙医的经历。在检查室里，我当小牙医给爸爸检查牙齿的时候发现爸爸有好几颗牙齿是黑黑的，我这个小医生得给他好好“治一治”。

关于牙齿的有关知识很多，等待我们去认真学习；关于爱护牙的知识也很多，需要我们日常注意。通过这次活动，我学到了许多新知识，也懂得了一些爱护牙齿的好方法。

指导老师 周玲

我当小牙医

龙津实验学校202班小记者 刘佑佳

9月12日上午，我提前参加了第32个爱牙日活动，主题为“口腔健康 全身健康”。医生教我们如何正确刷牙，如何预防蛀牙，还给我们检查了牙齿。她还要求我们在生活中饮食要均衡，要多样化。

一个半小时的活动很快就结束了，我还意犹未尽。回家后，我迫不及待地给外公外婆检查牙齿。我发现他们的牙齿镶了一层银色的东西。原来这是因为他们没有好好刷牙，没有好好爱护牙齿，导致了蛀牙之后才补上的。我教他们如何正确刷牙：先刷最里面的牙齿，把刷毛放在牙龈部，左右刷，然后上下刷，刷牙的时候要把牙刷竖起来上下刷，而且每次刷牙要刷3至5分钟。外公外婆听后夸我是一个“好牙医”。

我要好好学习，长大以后成为一名真正的牙医。

指导老师 周玲

爱护牙齿

龙津实验学校202班小记者 郭钵笙

9月12日上午，我们班的小记者来到了牙科医院参加了“爱牙日”活动。

牙科医院的医生，为我们讲述了牙齿的重要性和如何有效保护牙齿。医生告诉我们，牙齿的好坏会影响到我们全身的健康和面部的发育，龋齿会影响咀嚼、消化、吸收，从而影响食欲和心理情绪。医生还告诉我们要注意预防得龋齿，经常吃糖和巧克力，喝碳酸饮料容易得龋齿，如果发现已患龋齿，应及时去医院诊治。最后医生还强调，保护牙齿的关键是要养成正确刷牙的好习惯。现场我们还向医生提了问题，医生耐心地一一解答。

这次小记者的活动，同学们都听得津津有味，收获很多。

指导老师 周玲

我是护牙小勇士

龙津实验学校202班小记者 吴彦哲

在爱牙日来临前，周老师带领我们去宁波牙科医院奉化分院参加了小记者“爱牙日”主题活动。

签到后，护士阿姨先给我们穿上白大褂，进去就座后我们每个小朋友前面都摆放了一副假牙和一支牙刷。讲解师曾医生上台了，她先问我们：“你们有没有好好刷牙呢？”我们响亮地回答：“有！”医生又说：“那你们一天刷几次牙？”我们回答道：“两次，早上一次晚上一次。”医生还跟我们分享了好多关于保护牙齿的知识，教了我们正确的刷牙方法，原来我之前的刷牙方式一直都是错误的呀！幻灯片里黑黑的龋齿原来就是蛀牙呀！今天我知道了，如果在野外掉了恒牙，我们应该把牙齿含在舌头底下。

短暂的讲座让我受益匪浅，以后我一定要少吃甜品，多吃瓜果蔬菜，要更加爱护牙齿，定期检查。

指导老师 周玲

补牙

龙津实验学校202班小记者 詹云皓

9月12日上午，我参加了奉化日报小记者组织的“爱牙日”活动。

医生在讲课的时候让我想起了我第一次去补牙的事情。记得一个月前，妈妈带我去补牙。因为我不注意牙齿卫生，不爱护牙齿，总共补了七颗牙。我本来以为补牙很痛，可是补牙的时候却一点都不痛。

通过这次活动，我也会更加爱护自己的牙齿，平时要少吃甜食，早晚一定会勤刷牙。

指导老师 周玲

我是护牙小勇士

龙津实验学校202班小记者 谢宇哲

9月12日上午，周老师带领我们来到了宁波口腔医院奉化分院参加“爱牙日”活动。

我们穿上白大褂，听医生阿姨给我们宣讲牙齿的结构，龋齿的产生原因及正确的刷牙方式，听完后我才发觉原来我以前的刷牙方法是错误的。

医生阿姨讲解结束后，就带我们去二楼为我们检查牙齿，提出了治疗方案和要求。非常感谢小记者组织的这次活动，给了我们一次免费看牙的机会，还能了解如何保护我们的牙齿。

以后，我一定认真刷牙，少吃甜食，不喝碳酸饮料，让我的牙齿健康生长。

指导老师 周玲

让我们爱上刷牙

龙津实验学校202班小记者 王焰畅

9月20日是全国爱牙日。在这一天来临之前，我和班上同学一起提前去宁波牙科医院奉化分院参加了“爱牙日”活动。

医生阿姨给我们介绍了有关口腔卫生方面的知识，让我印象最深的一句话是：牙齿不健康，我们的身体也要不健康的。我暗自庆幸：“还好，我每天都刷牙了。”然后医生阿姨教我们如何正确刷牙，上下左右都要刷，刷牙的时候还要转圈圈，每次刷牙时间要在3至5分钟。“啊！3至5分钟，这么长时间？我每次刷牙只要牙刷碰到牙齿，然后胡乱刷一下就结束了。从来没有很认真刷过牙，每次刷牙时间估计1分钟都没有。不知道我会有蛀牙？”我心里开始有些忐忑不安。

听完讲座，医生阿姨要帮我们检查牙齿了。我躺在躺椅上开始有点紧张了。医生阿姨让我张开嘴巴，她说：“门牙还可以，左边下面这颗好像有点蛀牙的迹象，别的牙齿都还算健康，可以打窝沟封闭了。”果真不然，我有蛀牙。我暗下决心：以后要好好刷牙。

晚上睡觉前，我按照医生阿姨的刷牙方法认真地刷牙，刷牙完后还让妈妈检查是否刷干净了，妈妈仔细看了看说：“里面大牙还有点污垢。”我又去刷了一遍。为了以后吃饭香，我们要爱上刷牙。

指导老师 周玲

爱护牙齿

龙津实验学校202班小记者 周斯栩

我们都知道牙齿是人体最重要的部分之一，我们一定要保护好它。可是怎么才能保护好它呢？这就来告诉大家。

首先，我们一定要少吃甜食。很多小朋友肯定跟我一样都喜欢吃糖果、巧克力，这些零食虽然美味，但是它们对牙齿的危害是极大的，大家一定要少吃。另外，正确的刷牙方法也能一定程度上保护牙齿呢。以前我刷牙只是刷一两分钟，参加了小记者组织的爱牙日活动，我知道了正确的刷牙时间是三到五分钟，刷牙时间过短或者过长也会对牙齿造成损伤。还有重要的一点是正确的刷牙姿势也十分重要。

希望小朋友们和我一样，每天能认真刷牙，爱护牙齿，拥有一口坚固洁白的牙齿。

指导老师 周玲

保护牙齿的重要性

龙津实验学校202班小记者 李梓诺

9月12日上午，我参加了小记者组织的“爱牙日”活动。这次活动非常有意义，让我认识到保护牙齿的重要性。

牙齿是人体重要的一部分，它会伴随人们的一生。当我们吃东西的时候要用牙齿，笑的时候张开嘴巴如果没有牙齿会非常奇怪和难看。我们要保护好牙齿，一天至少要刷两次牙，每次刷牙时间要持续3至5分钟。饭后要养成漱口的好习惯，及时处理在牙缝里的残留物，减少细菌的滋生。我们还应该定期检查牙齿，关注牙齿健康，提早预防，及时治疗。

小朋友们，让我们一起从小保护好好自己的牙齿吧。保护牙齿从小做起，从我做起。

指导老师 周玲

护牙记

龙津实验学校202班小记者 梁璟宸

今年是第32个爱牙日，我和班上的小记者一起去宁波牙科医院奉化分院参加“爱牙日”主题活动。

签到入座后，医生阿姨给我们上了一堂生动的爱牙护牙科普讲座。医生说蛀牙主要有四个原因，分别是细菌、食物、宿主、时间。医生还教了我们正确的刷牙方式。科普讲座后，医生就带我们去检查牙齿，发现我的蛀牙好多啊，总共有七颗，好恐怖呀，怪不得经常牙疼。

今天的活动好有意义，我以后一定会好好保护牙齿，平时少吃甜食，每天早晚刷牙，赶走那些讨厌的牙虫细菌！

指导老师 周玲

我爱牙齿

龙津实验学校202班小记者 周朔

9月12日上午，老师带领我们班小记者参加了“爱牙日”活动。

小记者们走进牙科医院的活动室，只见桌子上放着一件件白大褂，我们走到自己的位子上，穿上了白大褂，此刻的我们像极了小医生。

活动开始了，医生阿姨认真地讲解了如何爱护牙齿的知识。经过学习，我知道了，原来恒牙不小心撞掉后，可以重新装上去，只要我们把撞掉的牙含在舌下或放在牛奶、生理盐水中在半小时内抵达医院，这样撞掉的牙还可以重新装回去，而且会跟之前一样生长很牢固！

学习完，医生阿姨带我们参观了牙科医院，还给我们做了牙齿检查，发现很多小朋友都有龋齿，幸好我没有，因为我很爱我的牙齿，每天早晚都要刷牙，很少吃甜食。

活动结束，我们每位小记者还意外地收到一张“护牙小勇士”的奖状！以后，我更要好好坚持爱护自己的牙齿，还要把正确的健康护牙知识传播给有需要的人！

指导老师 周玲

有意义的一天

龙津实验学校202班小记者 沈鑫

9月12日上午，我和妈妈一起到宁波牙科医院奉化分院参加了“爱牙日”主题活动。

讲座一开始，同学们就安静下来，端端正正坐好，就像班上课一样严肃。给我们讲课的是曾老师，她重点讲了什么是乳牙和恒牙及它们的重要性，还讲了什么是龋齿，龋齿有哪些危害，最后讲了如何正确刷牙等。讲座结束后，我才知道原来我每天刷牙的方法都是不正确的，时间也是不够的，以后我一定要正确刷牙，并且一定要刷满3分钟。

最后，曾医生还给我们参加活动的同学颁发了奖状和礼品。对了，我还当了一次“小小牙医”，帮妈妈检查了牙齿，医生也给我检查了牙齿，检查出来我竟然有四颗牙齿需要补，还有一颗牙齿要拔。我的牙齿问题可真多啊！我以后一定要好好保护牙齿，不吃甜食。

今天真是有意义的一天。

指导老师 周玲

我学会了正确刷牙

龙津实验学校202班小记者 王梦涵

参加完牙科医院活动，听了讲座后，我学会了如何正确刷牙。

我先把牙刷放进嘴里，牙刷在大牙间“奔跑”，把大牙逗得“咯咯”大笑。再到门牙，门牙可没那么“调皮捣蛋”，也不“咯咯大笑”，而是在那“静静等待”。3分钟，4分钟，耶！最后1分钟过去了，5分钟到了。我兴奋地拿起水杯，让这口泡沫“欢乐”地流走了。刷完牙，顿时觉得口气好清新呀。我爱刷牙。

指导老师 周玲



小记者踊跃发言



讲座进行中



口腔宣讲讲座



口腔健康检查



小牙医合影