

苗栗縣卓蘭鎮景山國民小學學童口腔衛生生活習慣實踐表

親愛的家長您好：

『孩子的健康，是您我的幸福』，依據本校健康促進學校口腔衛生實施計劃，希望貴子弟能在口腔上養成良好的習慣，誠摯的邀請家長能配合。

本校積極實施餐後潔牙的健康活動，為了培養學童良好的口腔衛生習慣，請陪伴您的子女一起完成下列的生活實踐內容：(有做到的請打√，還可以做的更好的請打△，沒做到的請打×)

班級：_____ 年_____ 班 座號：_____ 姓名：_____

- 一、 我有_____顆牙齒 (請用鏡子照一照 算一算自己的牙齒有幾顆)
- 二、 我有_____顆齲齒 (蛀牙)
- 三、 最近一次去看牙醫師的時間是在：100年_____月_____日
- 四、 生活習慣實踐日期：100年5月23日至100年5月29日
- 五、 生活習慣實踐表

項目	居家生活習慣	星期 日	星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六
1	我會飯前、便後勤洗手							
2	我每天在吃完早餐後潔牙							
3	我每天在午餐後潔牙							
4	我每天在晚餐後潔牙							
5	我每天在睡前潔牙							
6	我少吃含糖份高的食物，例如蛋糕、巧克力、糖果、餅乾等							
7	媽媽煮的每一道菜，我都吃							
8	在學校按時使用含氟漱口水	/	/	/	/	/	/	/
9	我會使用牙線清潔牙齒 (睡前)							
10	請訂定一件善待口腔衛生的事，並將它列為生活作息中確實遵守的諾言。(請用文字敘述)							
老師的話		<input type="checkbox"/> 好ㄝ，繼續保持喔！		<input type="checkbox"/> 注意口腔衛生，還要再加油喔！				
老師簽名：_____								

請交回導師，再轉交健康中心。謝謝您的協助！

家長建議：

家長簽名：

苗栗縣卓蘭鎮景山國民小學 敬啟



1000523 學生晨會宣導



1000523 檢核表說明



學童回收口腔衛生生活習慣實踐表

口腔衛生生活習慣實踐表櫥窗展示

國家科學館臺南市山崎北小學校學生口腔衛生生活習慣實踐表

姓名：_____ 年級：_____ 班級：_____ 日期：_____

一、我會刷牙，使用刷牙膏。
 二、我每天吃早餐，吃完一定刷牙。
 三、我每天在午間刷牙。
 四、我每天在晚餐後刷牙。
 五、我每天睡前刷牙。
 六、我不吃含糖份高的食物，例如：蛋糕、巧克力、糖果、餅乾等。
 七、媽媽煮的湯一喝完，我就吃。
 八、我學校的游泳池使用含氯漱口液。
 九、我會使用牙線清潔牙齒。

項目	家長生活習慣	良好	良好	良好	良好	良好	良好
1	我會刷牙，使用刷牙膏	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	我每天吃早餐，吃完一定刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	我每天在午間刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	我每天在晚餐後刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	我每天睡前刷牙	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	我不吃含糖份高的食物，例如：蛋糕、巧克力、糖果、餅乾等	△	△	△	△	△	△
7	媽媽煮的湯一喝完，我就吃	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	我學校的游泳池使用含氯漱口液	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	我會使用牙線清潔牙齒(刷牙)	×	×	×	×	×	×
10	我訂定一個刷牙計劃並主動分享，並能訂定衛生生活習慣實踐表的內容。(請再附上照片)	✓	✓	✓	✓	✓	✓

說明：() 良好 (△) 良好 (×) 不良

家長簽名：_____

國家科學館臺南市山崎北小學校 啟

