# 爱牙护牙的手抄报精简又整洁图片5则范文

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2024-08-15

*第一篇：爱牙护牙的手抄报精简又整洁图片爱牙就是爱自己，请你千万别大意，糖果少含烟少吸，无虫无斑牙白皙，牙膏常换要牢记，早晚刷牙莫忘记，定期洗牙有意义，满口玉齿真美丽。这里给大家分享一些关于爱牙护牙的手抄报，供大家参考。爱牙护牙的作文1俗话...*

**第一篇：爱牙护牙的手抄报精简又整洁图片**

爱牙就是爱自己，请你千万别大意，糖果少含烟少吸，无虫无斑牙白皙，牙膏常换要牢记，早晚刷牙莫忘记，定期洗牙有意义，满口玉齿真美丽。这里给大家分享一些关于爱牙护牙的手抄报，供大家参考。

爱牙护牙的作文1

俗话说的好:“牙疼不是病，疼起来要命。” “哎哟，哎哟，疼死了!”原来是我的磨牙有一个黑洞，我躺在床上翻来复去，哎，这该怎么办呢?

妈妈看在眼里，却疼在心里，便带我去看牙医。让我躺在一张大躺椅上，头顶有一个无影灯，旁边有一个托盘，上面放着一套医疗器械，这些东西好像张牙舞爪的怪物，不怀好意的向我微笑，看到这些，我的心里又紧张又害怕，腿忍不住的发颤。医生走过来，温和地对我说:“小朋友，别害怕，一点也不疼，张大嘴巴，我来给你检查一下。”随着躺椅渐渐升起，我的心也提到了嗓子眼。医生用一个探针钩了一下黑牙。啊，好疼!我叫出声来了。医生又用像纽扣大小一样的小镜子照了照说:“嗯，是牙髓发炎了。”只见医生用小电钻钻了我的牙，感觉十分紧张，心想:我一定要张大嘴，可别钻着舌头!随着电钻的震动，我的脑袋也跟着嗡嗡作响。啊!真难受。随后，医生给我清理干净后，在小黑洞里填上了一些白色的东西。我照镜子一看，咦!黑洞不见了，只留下一个像黄豆粒大小的补丁，我的牙不那么疼了。

通过这次补牙，我终于明白了，妈妈让我每天坚持早晚刷牙的重要性。俗话说:“民以食为天，食以齿为先。”少年儿童正处于生长发育的关键时期，牙齿的好坏直接关系到我们的身心健康。所以，我们要努力保护自己的牙齿，不受到细菌的侵害。

我们应该怎样保护牙齿呢?保护牙齿要从小开始。下面，给大家介绍5个良好的护齿习惯:

1、早晚刷牙，最好使用保健型牙刷和含氟牙膏，每3个月更换一次牙刷，刷牙时间5分钟，上牙向下刷，下牙向上刷，颌面平着刷，至少8—15下。

2、定期进行口腔检查。

3、少吃甜食、含糖饮料、辛辣刺激性食物等。

4、吃饭后或吃零食后，要用温水漱口或咀嚼无糖口香糖。

5、多喝茶水预防蝺齿，不吃过硬食物以预防伤牙，切记偏食，以供牙齿健康。

我们应该从小养成良好的口腔卫生习惯，用我们洁白的牙齿来树立中国人的文明健康形象。

爱牙护牙的作文2

昨天晚上，小鳄鱼金刚睡前吃了一颗糖。半夜的时候，他的牙齿突然疼起来，一下子从床上滚了下来，躺在地上一直尖叫着，声音大得森林里的每个角落都能听见。

牙医也听见了，他知道这是金刚的叫声，“他肯定是牙疼了。”牙医心想：“我可不想见到他，但是我必见不可，不然我要被扣工钱了。”

天亮了，金刚的牙齿仍然疼痛难忍，他暗暗想到：我可不想去见牙医，但我必见不可，不然我都吃不下饭了，会被活活饿死，要么是被疼死。

于是，金刚大步流星地向牙医家里走去，他刚按响门铃，牙医就透过玻璃门看见了外面的小鳄鱼，他被吓得半死不活，战战兢兢地把门打开，让金刚进来坐在椅子上。

牙医开始工作了，他拿起电钻，刚刚把电钻伸进鳄鱼的嘴里，还没碰到金刚的牙齿，就听见“啊”的一声尖叫，只见金刚迅速地闭上了嘴，死死地咬住了电钻。牙医用力一拔，电钻一瞬间就变成了两截。牙医被吓出来一身冷汗，他只好给金刚打了麻药。牙医用他的钳子迅速地拔出了蛀牙，在金刚合上他的嘴之前，快速拿出了钳子……

金刚看着被拔下来的蛀牙，对牙医笑嘻嘻地说：“谢谢你了。”

牙医摸着金刚的头说：“你以后一定要认真刷牙，不然明年又要来找我了，我可不想再被你咬坏什么东西。”

金刚不好意思地说：“对不起了，我回去以后一定要每天刷牙。”

牙医挥了挥手说：“那再也不见了。”

金刚头也不回地说：“再也不见了，牙医大人。”

从此以后，金刚变得越来越勤快了，他牢记牙医的话，每天坚持刷三次牙呢，而且每次都刷得非常认真，再也没有一颗蛀牙了。

**第二篇：爱牙护牙的手抄报漂亮又精简图片**

不吃糖，少吃甜，拥有一口好牙，才能吃遍天下美食;勤刷牙，勤漱口，保持牙齿清洁，才能有个好胃口。保护您的牙齿从现在开始吧!这里给大家分享一些关于爱牙护牙的手抄报，供大家参考。

爱牙护牙的作文1

星期六，天中晚报小记者部为我们小记者举办了一场口腔健康讲座。

一大早，我就约了同学来到市中心医院的会议室。口腔科的专家为我们讲解了如何正确刷牙：儿童应选择小头软毛牙刷。牙刷放在牙齿和牙龈之间，与其成45度角，牙齿的里里外外都要仔细认真刷。

接着，工作人员又让我们看了有关保护牙齿的动画片。从动画片中，我学到了许多知识：什么是尖牙?尖牙的作用是什么……以后，我要养成良好的习惯，坚持每天早晚都要刷牙，每次刷牙不少于3分钟。平时少吃糖果，少喝饮料，多吃蔬菜，才能保护好健康洁白的牙齿。

最后，老师和医生带领我们去口腔科作检查。说实在的我心里有点儿害怕。轮到我了，我躺在床上，医生打开灯，因为刺眼，我捂上了眼睛。医生让我张大嘴巴作检查。不一会儿，检查就结束了，结果也出来了，写在本子上。我看不明白医生写的什么，就找护士姐姐帮我看了一下。护士姐姐说:“你的牙齿很好，继续保持。”听后，我心里美滋滋的。

我非常高兴参加这次活动，让我学会了如何正确照顾牙齿这个“好朋友”。

爱牙护牙的作文2

朋友们，我们每个人都有牙齿，但是，并不是每个人都明白保护牙齿有多重要的。今天，我就来讲一讲爱护牙齿的重要意义。

乳牙在我们儿童的生长发育过程中起到重要的作用，健康的乳牙有助于充分咀嚼食物，促进我们的消化吸收。此外，乳牙还承担着辅助发音、维持面部美观的功能。乳牙出现龋坏或者是缺失，会导致咀嚼食物不充分，可能进一步导致消化不良。乳牙有蛀牙长时间不治疗，恒牙也会长不好，排列不齐。有些人认为，乳牙都要替换，蛀牙没有必要治疗，这种观点是不正确的。家长应该重视和保护孩子的乳牙，发现牙齿坏了，就及时进行治疗，我们自己也应该爱护牙齿。

保护牙齿，首先要做好牙齿清洁工作。我们应该养成习惯，每天早晚刷牙各三分钟，晚上刷牙以后不能进食或者喝饮料。其次，在饮食方面，蛋糕、奶糖、巧克力、饼干等甜食都容易让牙齿变坏，含糖饮料和碳酸饮料也对牙齿健康有危害，所以，无论多么喜欢吃糖，我们都应该尽量少吃甜食，少喝饮料。最后，如果朋友们发现自己牙疼、牙齿坏掉了，一定要去治疗呀!

**第三篇：爱牙护牙的手抄报创意又精简模板**

眼睛是心灵的窗口，牙是肠胃的门。它能将不洁拒之门外，将干净引入身体;它能将病菌剿于萌芽，将健康奉献给你。关爱牙齿就是关爱自己!这里给大家分享一些关于爱牙护牙的手抄报，供大家参考。

爱牙护牙的作文1

大家好，我是一颗牙齿，我和兄弟们像森严的士兵一样，守卫着食道口，磨碎食物，帮助胃消化食物，有利于吸收营养。我最怕虫蛀洞，可我偏偏却有许多小洞，就是因为小朋友们不爱护我，比如早起不刷牙就吃饭、吃甜点;爱吃糖小点和糖饮料;晚上不刷牙就上床睡觉;睡前吃零食和乱买零食吃。我是要保护的，不然就会变成蛀牙。

怎样才能保护好我呢?一、早晚用含氟牙膏刷牙;二、口腔定期到医院检查;三、少吃糖小点和含糖的饮料;四、正餐后、零食后，嚼无糖口香胶。为什么这样做呢?一、用含氟牙膏可以有效去除引起蛀牙的细菌和牙垢，让牙齿更加洁白，氟还能坚固牙齿，修复早期小蛀斑。所以早晚用含氟牙膏刷牙。二、口腔不是每时每刻都是白净的，如果定期进行一次口腔检查，早发现问题就能早治疗，所以要定期检查口腔。三、糖小点和糖饮料含蔗糖，加上空气中的细菌就会产生蛀虫，蛀虫蛀掉牙齿后，遇到冷热酸甜就会酸痛，所以要少吃甜和含糖的饮料。四、正餐后、零食后，口中唾液被食物带走许多，口中唾沫减少，口腔干燥，酸碱有机可乘;而嚼无糖口香胶时，唾沫加多，酸碱无机可乘，同时粘出食物残渣，从而保护牙齿，所以正餐后，零食后嚼无糖口

香胶。

好了，我说了这么多，同学们都记住了吗?大家可不要再让蛀虫“侵犯”你的牙齿喔!

爱牙护牙的作文2

我的家里有很多糖果。每次去超市买东西时，我都会买各式各样的糖果，再加上同学们过生日的时候总会带许多糖果和大家一起分享，我家的糖果真是应有尽有。每次睡觉时，我都会忍不住往嘴里塞上一颗糖果，不刷牙就去睡觉了。天长日久，我的牙齿变得又黄又黑，还有许多黑色的小洞洞，丑死了，我也很少笑了，怕别人看到我的牙齿。

一天，我在家里看电视，看见一个阿姨展颜一笑，露出了洁白的牙齿，还闪着光泽，那笑容多美呀。她的照片传到了千家万户。我想起了我的牙齿，我多想像阿姨一样，拥有那洁白的牙齿。

心动不如行动，我上网查找资料：洋葱能杀死多种细菌，其中它包括造成我们蛀牙的变形链球菌，芹菜等粗纤维的食物可以扫掉一部分的食物残渣。切成条状的小黄瓜和胡萝卜可以起到按摩牙龈的作用。喝水是最有效的护牙方法，适量喝水能让我们的牙龈湿润，也可以带走口中的食物残渣，不让有损牙齿的细菌得到养分……

从此以后，我按照网上写的去做，天长日久，我的牙齿便变得比原先白多了，现在我经常向同学们咧嘴一笑，同学们，让我们一起爱护牙齿，受益一生吧!

**第四篇：爱牙护牙的手抄报精简又好看模板**

圣峰亮齿白，让你笑容更灿烂，高露洁让口腔更健康，冷酸灵让我们吃嘛嘛香，爱牙日，关心牙齿更关心你!这里给大家分享一些关于爱牙护牙的手抄报，供大家参考。

爱牙护牙的作文1

美丽的微笑,露出一口整齐、洁白的牙齿,这是健康的标志.许多人都希望自己的牙齿洁白如玉.那么,要使自己的牙齿健康,就要了解牙齿并注意爱护我们的牙齿.牙齿是人体中最坚硬的器官.有咀嚼、帮助发音和保持面部外形的功能.人的一生中先后长两次牙,首次长出的称“乳牙”,到二岁左右出齐,共二十个.六岁左右,乳牙逐渐脱落,长出“恒牙”,共三十二个.要想有一副健美的牙齿,必须注意牙齿的保健,爱护我们的牙齿.怎样保护牙齿呢?我来为大家介绍几种护牙的方法吧.1.要养成良好的刷牙习惯.饭后用温开水漱口,早晚各刷牙一次.刷牙要注意正确的方法：顺着牙,竖着刷,刷完里面再刷外面.不可横向来回用力刷,否则会损伤牙龈.2.平时要注意牙齿卫生,少吃糖果.尤其是临睡前不要吃糖,预防龋齿.此外,要注意平时的卫生习惯,不咬手指头,不咬铅笔头等异物,不用舌头舐牙齿.3.不挑食,多吃能促进咀嚼的蔬菜,如芹菜、卷心菜、菠菜、海带等,有利于促进下颌的发达和牙齿的整齐.常吃蔬菜还能使牙齿中的钼元素含量增加,增强牙齿的硬度和坚固度.常吃蔬菜还能防龋齿,因蔬菜中含有90%的水分及一些纤维物质.咀嚼蔬菜时,蔬菜中的水分能稀释口腔中的糖质,使细菌不易生长;纤维素能对牙齿起清扫和清洁作用.爱护牙齿很重要.希望大家都爱护自己的牙齿,露出迷人的微笑吧!

爱牙护牙的作文2

今天我们四年级全体队员来到了小剧场，开展了“爱牙护牙”的联合中队活动。我们邀请了浙江省口腔医院王雪飞医生，为我们讲述了牙齿的重要性和怎样保护牙齿。

王医生告诉我们，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，进而影响食欲和心理情绪。特别是我们小学生，正处于生长发育时期，为了健康和有一副好牙齿，必须注意牙齿的保护。

王医生还告诉我们，要注意预防得龋齿。龋齿是牙齿经常吃的糖，巧克力，碳酸饮料，都会酸蚀牙釉质，牙釉质是牙齿最坚硬的部分，如果被酸蚀不及时补救，就会影响牙本质，蛀虫破坏了牙本质，随而破坏了牙神经，蛀虫破坏了牙神经，牙龈就会出现脓包，最后使牙齿全部烂掉。如发现已患龋齿，应及早去医院诊治。

最后，王医生强调保护牙齿的关键，首先是刷牙，牙刷、杯子要专人专用。医生建议我们刷牙最好使用儿童软毛牙刷，儿童牙膏。王医生还推荐我们运用“巴斯刷牙法”，把牙刷和牙面形成45度角，轻轻的在2、3棵牙齿的范围内左右来回至少刷10次。要注意使每个牙齿的各个外表面都能被刷到，每次刷牙不能少于2-3分钟。养成早晚刷牙、饭后漱口的习惯。同时要注意饮食习惯，尽量不吃糖、巧克力、碳酸饮料。要多吃水果、蔬菜。吃东西不要往一边吃，要两边都嚼，否则要大小脸孔。如果有食物塞牙缝，尽量不用牙签，要使用牙线。如果大牙(六龄牙)恒牙长出来了，要及时去做窝沟封闭，牙齿定期要去医院检查，如果发现问题去医院治疗纠正。

现场我们还向王医生提了问题，她耐心地一一解答。这次四年级联合中队活动同学们都听得津津有味，收获很多。

**第五篇：爱牙护牙的手抄报好看又精美素材**

人生最痛苦的事情不是吃不到山珍美味，而是面对山珍美味，却没有一口好牙齿，吃啥啥不香!人生苦短，享受生活，呵护牙齿，人人有责!这里给大家分享一些关于爱牙护牙的手抄报，供大家参考。

爱牙护牙的作文1

昨天，我发现有一颗牙齿没动却在旁边长出了恒牙，虽然只是一点点，但父母还是坚持要我今天就拔掉。

天早上我们来到第二医院，挂了口腔科。我拿起挂号联一看：呀!怎么已经是62号了?大概又要等好长时间了吧!到了3楼，我看到我前面还有好多人。我问护士阿姨：“阿姨，今天上午能看完吗?”“应该可以吧。”于是，我和妈妈就坐在椅子上等。

我们等啊，等啊，等啊……

在等待的过程中，意外的事情接二连三的发生了：其中一台治疗牙齿的机器坏了，接着挂号收费的电脑也坏了。我们觉得可能上午看不完，所以回家了，准备下午再来拔牙。

下午2：15分我们再次来到了医院。得知了医生中午都没有下班一直在看病，而且连午饭都没有来得及吃。“孙含丹!孙含丹!”啊!轮到我了，我好紧张!

我跟着一位医生走进了口腔科(2)。这位医生检查完，对妈妈说：“这颗牙齿拔起来很疼的。”“那用麻药吧!”随后，医生为我涂上麻药。我心里害怕极了，微微颤抖。医生说：“再让我看一下。”我张开嘴，听见妈妈说：“不要怕，勇敢点。”医生用拔牙的工具在我的嘴里轻轻一拔，牙齿就掉了下来。我一点也没有感觉到。

今天在我的嘴里少了一个成员。

爱牙护牙的作文2

我想大家都拔过牙齿吧?我也不列外。我的乳牙几乎全是拔得，很痛，其中有次拔牙，让我痛不欲生，很难忘记。

从三年级开始，我的一颗大牙变黑了，陷进一个小洞。吃饭的时候，残羹总是陷在牙里面。吃完的时候，总拿根牙签照着镜子剔牙，才发现有个洞，以为那不是什么大碍，所以不去理会。

几个月过去了，牙仍然黑着，隐隐有些作痛，可我任然不去理会，认为牙会自己掉下来，所以仍然不去理会。又是几个月，牙痛的更厉害了，便使劲磨牙，那颗牙尽然掉了一小块，我虽然有点惊讶，但还是没事的样子。几天后，牙又掉了一小块，变得更黑了，而且疼的我无法忍受，含着泪告诉妈妈。

妈妈带我去拔牙，医生说什么早该拔牙了，现在倒好，牙龈已经坏掉了，牙龈也需要弄掉，说完拿起一根针朝我走来。我慌了，捂着嘴叫道：“我以前拔牙都不用拔得，不要!”医生不理会，直接向嘴里打了针，嘴里鼓了起来。哇，疼!啊—!打了麻醉针我依然很痛，你知道吗?医生竟然拿锤子锤!啊!啊!疼死我了!

经过半小时的奋斗，我的牙拔了下来，事后，我由衷地感叹：我以后再也不吃糖了，也不吃甜食，而且每天都刷牙……

小盆友们，如果你的牙突然黑了，你要做的事有：1、拔牙。2、刷牙。3、记住我那次拔牙的痛苦，不要像我过了几个月才边哭边拔牙……

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找