# 爱牙护牙的手抄报漂亮又好看内容（5篇材料）

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-06-15

*第一篇：爱牙护牙的手抄报漂亮又好看内容牙齿的健康关系着我们日常的饮食，所以保护牙齿至关重要。我们平时要多食蔬菜，蔬菜是维生素的最要来源，是矿物质的重要来源，是纤维素的重要来源。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...*

**第一篇：爱牙护牙的手抄报漂亮又好看内容**

牙齿的健康关系着我们日常的饮食，所以保护牙齿至关重要。我们平时要多食蔬菜，蔬菜是维生素的最要来源，是矿物质的重要来源，是纤维素的重要来源。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，我自我介绍一下，我原先是我家小主人嘴里一排美丽、洁白的牙齿。由于小主人平时对我并不爱护，这让我在她的嘴里非常痛苦。小主人看我每天痛苦的样子，她也非常心痛，决定帮助我摆脱痛苦，让我回到从前漂漂亮亮的样子。

机会终于来了，南京晨报举行了小记者刷牙大赛，小主人踊跃报名。这一天，小主人一改睡懒觉的习惯，早早地带我来到了南京市口腔医院。哇!这里的小记者可真多啊，她们也一定和我一样，为了自己有一排美丽洁白的牙齿而来到这里。

不一会，一位医生让三位小记者上台刷牙，每一位小记者的身后都站着一位医生。她们会检查小记者刷牙的方法对不对，错的就帮你矫正。

轮到我的小主人上场了，左手拿杯子，右手拿牙刷，可小主人太过紧张，把刷牙的顺序给忘了。唉!小主人出了洋相。大家都盯着她看，小主人的脸一下子变得通红，难过得低下了头。她下定决心要好好听讲座。刷完牙，一位医生上台给大家讲了牙齿的重要性。通过讲座小主人知道了常见的三种口腔问题以及它们会带来的危害。现在，我来告诉你们，经常吮指、咬舌、咬唇咬铅笔和张着嘴睡觉都是不好的习惯;平时要多吃一些硬的和粗纤维的食物;此外要做到饭前洗手，饭后漱口，养成早晚刷牙的习惯。

听完我的介绍，大家是不是知道了要怎样保护好自己的牙齿呢?小主人通过努力，在知识抢答中取得了优良的成绩，还获得了丰厚的奖品。这给小主人增加了信心，一定要好好保护我，还我一排美丽、洁白和整齐的牙齿。

让我们大家一起来努力吧!创造一口又美又白又整齐的牙齿吧!

爱牙护牙的作文2

昨天，爸爸带我去拔牙了。

因为我有一颗乳牙快要掉了。新牙已经长出来了，可是那颗乳牙已经歪了，但是就是不掉。爸爸妈妈觉得这颗牙老是不掉，影响新牙的生长，就决定把这颗乳牙拔掉。

到了医院，一进门我就觉得很紧张，那颗牙也感觉疼了起来。爸爸先挂好号，我们就坐在那里等着叫号。不一会儿，就叫到我了。我紧张的走了进去。我看见了有一个可以活动的灯，还有一个可以躺着的椅子。医生说“坐上来吧”。我听话的坐了上去。医生先是看了看我的牙，然后对爸爸说，这颗牙歪了是正常的，不会影响新牙的生长。说完，医生就拿来工具开始给我拔牙。

医生先用镊子夹了一些棉花，沾了些红色的药水涂在我的牙上，然后，又拿了一个干净的镊子开始给我拔牙了。刚开始我想了想，拔牙一定很疼，可是医生拔的时候，我却感觉不疼了，就像被蚊子叮了一下似的。不一会儿牙就拔了下来，因为出了一些血，所以医生让我咬了一块儿棉花。就这样，牙拔完了。最后，医生嘱咐我，回家不要吃热的东西。

这就是我第一次拔牙的经历。呵呵!

**第二篇：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。

**第三篇：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……

**第四篇：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!

**第五篇：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!

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