

全国爱牙日国旗下讲话稿范文 (合集5篇)

篇1：全国爱牙日国旗下讲话稿范文

亲爱的孩子们、教师们：

大家上午好！

今天是全国爱牙日，为了增强大家对口腔健康的意识和重视程度，我们在这里举行了庄重而庄严的国旗下讲话活动。爱护牙齿，从小做起，是我们每个人应该牢记的责任和义务。

我们的口腔健康与我们的整体健康是密不可分的。保持良好的口腔卫生习惯，不仅能够预防牙齿问题，还能保护我们的消化系统和整个身体健康。而养成良好的口腔健康习惯，也需要从幼儿园开始。

首先，我们要认识到牙齿是很珍贵的。它们是我们吃东西、咀嚼食物的工具，也是我们漂亮笑容的一部分。所以，我们要学会珍惜我们的每一颗牙齿，养成每天刷牙的好习惯。刷牙应该坚持早晚两次，每次至少两分钟，这样才能有效地清除口腔中的细菌和食物残渣。

除了刷牙，我们还要注意饮食习惯。少吃糖果、巧克力和其他甜食，多吃健康的蔬菜水果，这样可以减少蛀牙的发生。同时，要尽量避免喝含糖饮料和吃粘性食物，因为它们会在牙齿上形成细菌的温床。

最后，我们要定期去看牙医。即使我们的牙齿感觉良好，也要定期接受牙医的检查和清洁，以确保牙齿的健康。牙医会帮助我们发现和解决一些潜在的口腔问题，让我们的牙齿更加坚固、整洁。

亲爱的孩子们，只有拥有健康的牙齿，我们才能享受美味的食物，展示自信的笑容。让我们从现在开始，养成良好的口腔健康习惯，让我们的牙齿永远健康洁白。

谢谢大家！

篇2：全国爱牙日国旗下讲话稿范文

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：让我们一起来保护牙齿。

亲爱的同学们，我们应该不会忘记那场没有硝烟的“Sars战”争，给了我们每一个人敲响了要保护环境，讲究卫生的警句钟，然而现实中，还有许多同学总是在不经意间破

坏了环境，那草坪上的果皮纸屑，难道不是值得我们反思的吗？口腔是身体的严重器官，牙齿也影响到美观，而全世界约有85%到90%的人患有牙病，所以，保护牙齿，从我做起。然而，怎样保护牙齿却成了人们的一大难题，如果方法不当，还会引起危机的后果呢！下面，我就为大家介绍几种护牙的方法吧。

1. 平衡的饮食、适量分配一天中的各餐(为了避免吃零食，一天中应安排四餐：早餐、午餐、晚餐和点心时间)对坚韧的牙齿十分不利。

2. 釉质侵蚀、龋齿??生鲜食物，例如胡萝卜、红皮白萝卜或者苹果在被咀嚼的时候，在牙齿表面进行摩擦，实际上起到了纯洁牙齿的作用。

3. 脂类、某些蛋白质(奶酪的酪蛋白)、矿物质(磷、钙、氟)还有维生素具有抗菌作用，限制釉质的无机盐排出。

4. 四种奶制品让牙齿更坚韧:我们应该饮用牛奶，最佳不要喝甜饮料。奶制(酸奶等等)还带来了钙质、磷质和维生素D，后者将增加钙和磷的吸收。最后，酪蛋白，奶中主要的蛋白质，能限制牙齿釉质无机盐排出过多。过去人们的做法就很好：通常在吃过甜点之后才吃奶酪，借助于酪蛋白的限制作用和奶中的脂类，减少由碳水化合物中分泌出的酸。当然，正确使用护牙工具也是很严重的。

同学们，9月20日是“全国爱牙日”让我们爱护自己的牙齿，注意口腔卫生，从一点一滴的小事做起，改掉生活陋习；把自己锻炼成一个康健体魄的社会主义接班人。

谢谢！

篇3：全国爱牙日国旗下讲话稿范文

××月20日为第32个“全国爱牙日”。今年的宣传活动的主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“均衡饮食限糖减酸·洁白牙齿灿烂微笑”。牙齿健康对于少年儿童的成长至关重要，我今天国旗下的讲话倡议全体同学注意保护牙齿，请坚持做到如下几点：

1、学会刷牙方法，养成良好卫生习惯

健康牙齿就要养成早晚刷牙、饭后漱口的良好卫生习惯。正确的刷牙方法：手持牙刷柄，刷毛倾斜45°角，将牙刷毛束尖端放在牙龈和牙冠交界处，顺着牙齿的方向稍微加压，刷上牙时向下刷，刷下牙时向上刷，牙的内外面和咬合面都要刷到。使用保健牙刷、含氟牙膏刷牙。

2、合理均衡饮食，保证牙齿坚固有力

均衡的饮食、适量分配一天中的各餐，增加脂类、蛋白质、维生素D等钙质、磷质的摄入，有利于牙齿更好地抵抗，对坚固牙齿十分有利。尽量限制糖类食物的摄入量，不

要在睡前吃零食，尤其是甜食，以免糖类食物粘在牙齿上发酵，使牙齿腐蚀损坏。

3、做好窝沟封闭，有效预防健康牙齿

6至7岁（第一恒磨牙）、11至13岁（第二恒磨牙）这几个年龄进行窝沟封闭，将易于产生龋病的点隙裂沟封闭，起到屏障作用，从而防止龋病的发生，此法为儿童青少年预防龋齿的有效方法。

4、定期检查口腔，保持口腔清洁卫生

每年至少进行一次口腔检查，及早发现龋齿，及早治疗。阻止龋病的继续发展和加重，引起牙髓炎或根尖炎。

5、加强日常防护，健康口腔，全身健康

日常生活中不要用牙齿咬硬物。还有牙签对上年纪的人很适用，但少年儿童最好不用，以免出现牙隙变大,餐后可使用牙线清理牙齿。

同学们，每天清洁的口腔能够使我们清爽一天，健康的牙齿会让我们的笑容更加灿烂，“口腔健康全身健康”的口号已经吹响，让我们行动起来，共同投入到爱牙护牙的行列中去吧！

谢谢大家！

篇4：全国爱牙日国旗下讲话稿范文

尊敬的各位老师亲爱的同学们大家好！今天国旗下讲话的题目是口腔健康，全身健康！

2022年9月20日是第34个“全国爱牙日”。2022年“全国爱牙日”的宣传主题是“口腔健康全身健康”，副主题是“从小养成刷牙习惯一生乐享健康生活”，以口腔健康与全身健康的关系为切入点，加大口腔健康科普宣传力度，提高群众口腔健康素养水平，重点关注儿童及青少年口腔保健，营造有利于口腔健康的良好社会氛围。

青少年口腔健康核心信息及知识要点

一、养成正确刷牙习惯

正确的刷牙方法是“圆弧刷牙法”。具体操作方法是：将刷毛放置在牙面上，轻压使刷毛弯曲，在牙面上画圈，每部位反复画圈5次以上，前牙内侧需将牙刷竖放，牙齿的各个面均应刷到。选择大小适宜的牙刷，每两至三个月更换一次，当出现牙刷毛外翻或倒毛时，应及时更换牙刷，做到一人一漱口杯。每天早晚刷牙，每次刷牙时间不少于2分钟，晚上睡前刷牙更重要。

二、合理饮食，保护牙齿

经常摄入过多的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料，会引发龋病或产生牙齿敏感。同学应少吃甜食，少喝碳酸饮料，减少吃糖次数，进食后用清水或茶水漱口，晚上睡前刷牙后不能再进食。

三、每天使用含氟牙膏，使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。

四、积极防范牙外伤

参加体育活动时，穿运动服和胶底防滑的运动鞋，防止跌倒摔跤造成牙外伤。乘坐交通工具时，应系好安全带。一旦牙齿受伤，应尽快去医院就诊。

五、尽早戒除口腔不良习惯，及早预防牙颌畸形

吮指、吐舌、咬唇、咬铅笔、口呼吸、夜磨牙和偏侧咀嚼等常见口腔不良习惯，会造成牙齿排列不齐，甚至颌骨畸形，应尽早戒除。对有口呼吸习惯的同学，应检查其上呼吸道是否通畅，治疗呼吸道疾病，及时纠正口呼吸。

六、定期口腔检查，及时治疗口腔疾病

龋病是常见口腔疾病，可以引起牙痛，牙龈、面部肿胀，甚至高热等全身症状。龋病长期得不到治疗可造成偏侧咀嚼，双侧面部发育不对称，早期发现口腔问题，早期治疗，每六个月应进行一次口腔健康检查。

同学们，从现在开始，关爱和保护好自己的牙齿，做自己健康的第一责任人。

。

让我们心手相牵、相互关爱，健康成长！

篇5：全国爱牙日国旗下讲话稿范文

亲爱的小朋友们，早上好!我是大四班的陈老师，今天我要给小朋友们来说说怎样保护牙齿的话题，我们小朋友出生以后长出的牙齿叫乳牙，到五六岁时乳牙开始脱落，然后会长出恒牙。恒牙会伴随我们一生，它可以帮我们嚼碎食物，因此它对我们非常重要，我们应该好好保护它。那我们应该怎样保护它们呢?就让我来告诉你们吧。

1、牙齿活动时，不要用手去摇它，这样容易发生感染、发炎，还会影响恒牙的长出，所以要让它自己脱落。

2、当新牙齿快长出来时，不要用舌头去舔，这样会使牙齿长的不整齐，影响美观，而且还不能很好的将食物嚼烂，影响消化。

3、当你发现乳牙还没掉，新牙却从旁边长出来，或牙齿掉了很长时间，没有长新牙时，应该让爸爸妈妈带你去医院请医生看一看。

4、养成早晚刷牙、饭后漱口的习惯，不挑食，不多吃糖果，多吃含蛋白质和钙的食物。

小朋友，你们能做到吗?老师相信你们会做到的!也相信你们一定会拥有一排健康整齐的牙齿。

谢谢大家!

同学们，我希望大家都学会用老师教你们的方法来保护自己牙齿，希望大家的牙齿都很健康，都会露一个美丽而灿烂的笑容。