

2023年爱牙日讲话稿(精选5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

爱牙日讲话稿篇一

爱护牙防口腔疾病是关键。儿童期最常见的口腔疾病就是龋齿，也就是我们常说的蛀牙。第三次全国口腔健康流行病学调查结果显示，我国5岁儿童的乳牙患龋率在世界上处于较高水平，达到了66%，与此形成强烈反差的是，芬兰不到30%，而美国还不到10%，基本上完成了消灭龋病的目标。在我国，儿童蛀牙一直都是困扰家长和孩子的重要问题。如何预防龋齿，让孩子拥有一口健康洁白的牙齿，已成为父母、医生乃至全社会热切关注的话题。

那么，儿童患龋的原因是什么呢？造成龋齿的罪魁祸首是黏附在牙齿表面的一层凝胶状细菌性薄膜，被称为牙菌斑。牙菌斑中的细菌会和食物中的糖分或淀粉发生化学作用，产生腐蚀牙齿的酸性物质，久而久之，牙齿的牙釉质便会遭到破坏形成牙洞，也就是蛀牙。

俗话说，“牙疼不是病，疼起来真要命”，大家告诉我，这句话对不对呀？这句人们口口相传的俗语只对了一半，暴露了大家对牙病认识的误区。其实，除了引起撕心裂肺般剧烈的疼痛外，如果龋病不及早防治就可能引发牙髓病、根尖病、牙列不齐等畸形，影响恒牙发育以及儿童语言能力等，还是引发胃病、心脏病、关节炎等全身疾病的“导火线”，是身体健康的“隐匿杀手”。如果你想让你的孩子在几十年以后甚至一生当中，有28颗义气的牙齿为他支撑门面，那么，从今天起，就应该为它们打造一个健康安全的生长和生存环境。

应该说，牙疼就是病，早防早治真聪明。有一口好牙才有好身体，好未来！当您80岁仍然吃嘛嘛香，身体倍儿棒的时候，相信您会由衷地感叹：牙好，胃口就好！儿童时期是奠定一口好牙的关键时期。应该以预防为主，未雨绸缪，防病于未然。

那么，怎样进行牙齿保健，预防儿童龋齿呢？想要让您的孩子拥有美丽健康的牙齿吗？绽放迷人笑容，护牙爱牙五部曲从现在开始！

一是要坚持早晚刷牙，饭后漱口。家庭中要做到一人一刷一口杯，要选用适合儿童年龄的保健牙刷，并注意每三个月更换一次，要教会孩子科学正确的刷牙方法，养成孩子早晚两次刷牙的习惯。

二使用含氟牙膏 但家长朋友们注意了，3岁以前的孩子不要使用含氟牙膏，4~6岁的孩子要在家长的指导下慎重使用，高氟地区的孩子最好不使用含氟牙膏。目前市场上的含氟牙膏，成人和6岁以上的儿童使用，有良好防龋齿作用。刷牙时应注意不得将牙膏吞进腹中，最好每次只使用黄豆粒般大小，最多不超过1厘米，而不能像电视广告中播放的挤满整个牙刷。儿童用含氟牙膏的时候，要用儿童牙膏，不要与成人牙膏混用，因为目前出售的成人牙膏基本都含氟，且含氟量比儿童牙膏高。长此以往，体内摄氟量会增加，甚至可导致氟牙症(俗称黄斑牙)。

三是要进行窝沟封闭。在“大牙”上存在着很多“沟壑”——这就是窝沟，它们凹凸不平可以增加咀嚼功能，但是也比较容易储藏食物残渣和细菌，不容易清洁进而导致龋齿。而“窝沟封闭”就是用一种安全的“流体树脂材料”将这些沟壑填充，如同给牙齿穿上了一层保护衣，让其不能藏匿残渣和细菌，从而减少蛀牙。做窝沟封闭的最佳时间是磨牙萌出后的一年之内，一般来说，牙齿有患龋倾向的或者爱吃零食的儿童应当及时进行窝沟封闭。具体时间是：乳磨牙3-4岁，第一恒磨牙6-7岁，第二恒磨牙11-13岁，窝沟封闭

后还应当好好刷牙，如果发现封闭剂脱落应当重新封闭。

四是要养成良好饮食习惯。要让孩子科学吃糖，少喝碳酸饮料，在睡觉前刷牙后不要再进食；避免食入过多的甜食，不要“欺软怕硬”。家长应该给孩子多吃一些能促进咀嚼的蔬菜，如芹菜、卷心菜、菠菜、韭菜、海带等，还有含钙较高的肉、蛋、牛奶和一些坚果类的食物，刺激颌骨与牙齿同步发育。

五是要定期进行口腔检查，及早治疗龋齿。提倡儿童每6个月接受一次健康检查，做到早防早治。

上面介绍了五个方面的牙齿保健保洁方法，其实，其中，最重要也是最简便的方法就是掌握科学正确的刷牙方法，养成良好的牙齿保洁习惯。

韩愈的《赠刘师服》中有两句诗我特别喜欢，“羨君齿牙牢且洁，大肉硬饼如刀裁”，我把它送给各位共勉！让我们积极行动起来，从爱牙、护牙开始，呵护我们的孩子！让他们露出洁白的牙齿，展开自信的微笑，放飞美好的希望，拥抱旭日东升的明天！

我的演讲完了，谢谢大家！

爱牙日讲话稿篇二

大家好。

随着科学技术的发展，蛀牙已成为近代人类口腔的常见病。我国发病率约为50%，但近年来逐渐上升某些地方甚至高达百分之九十至百分之百。

不论什么性别、年龄、地区、民族，均不能幸免。世界卫生组织曾提出，到明年世界上每个人都享有卫生保健的目标。

要保护牙齿，必须从预防牙病开始，养成良好的口腔卫生习惯，定期检查，并治疗牙齿疾病，及时镶复缺失牙齿，定期洁牙，以便保持牙齿健全的功能。并已将龋病(就是蛀牙)、癌症和心血管病并列为当代危害人类健康的三大疾病。可见，蛀牙的危害是相当大的。

龋病开始时，牙齿质地变得松软。继而出现一个洞，出现刺激痛，继续发展下去就会侵入牙髓，引起自发性痛或夜间痛。病变继续发展可引起根尖周炎等。龋病如不治疗是不会自愈的，因此，要注意预防，如果发现蛀牙应该及时治疗，即“补牙”。

一、选择保健牙刷。值得推荐的是带有柔软圆头刷毛的牙刷，电动牙刷能够消除更多的牙菌斑。

三、借助振动技巧刷牙。先从牙齿内壁刷起，然后再刷牙齿外侧。牙刷要与牙齿以及牙龈成四十五度角，让牙刷振动式运动，从牙根开始，后及全牙。

四、刷牙不要用力太大。很多人认为刷牙力量越大，刷出牙齿上的污垢就越多，其实不然，力大反而会磨损到牙齿。把牙刷放在家用天平上，用力按，天平显示150克时就是刷牙时的最大用力。一些电动牙刷会自动限制压力。

五、别忘了睡觉前刷牙。至少在早晨和睡觉前尽可能彻底刷牙，刷2~3分钟。睡前刷牙非常重要，因为晚上产生的唾液较少，口腔里细菌更容易粘在牙齿上。

六、舌头也要一起清理。每天可用舌头清理器或者牙刷清理一次舌面。因为舌面聚集着细菌和食物残渣，它们会导致口臭。

七、使用刷牙辅助器。如果牙龈健康，每周使用两次丝制牙线;如果牙龈萎缩，可用特制的牙线;如果牙缝很宽，就用牙

间牙刷。也可以结合自己的具体情况向牙科医生咨询，医生会告诉你使用哪种刷牙辅助器更好。

八、增加唾液。吃口香糖能促进唾液分泌，其含有多种酶和能够修复牙齿表面的矿物质。

九、少吃薯片和爆米花。因为薯片和爆米花中含有丰富的碳水化合物，龋齿细菌能从中获得营养。

十、每半年到医院作一次关于牙齿健康方面的检查。

爱牙日讲话稿篇三

本站发布今年经典八一建军节演讲稿范文，更多今年经典八一建军节演讲稿范文相关信息请访问本站演讲稿频道。

本站演讲稿频道为大家整理的《今年经典八一建军节演讲稿范文》，希望大家喜欢。

更多相关内容请参考以下链接：

还记得三月，那个春暖花香，阳光明媚的日子，伴随着“学习雷锋好榜样，忠于祖国忠于党，助人为乐好心肠，爱憎分明不忘本。”的呼声，迎来了新的学期。

雷锋，那个伟大的英雄不断的浮现在我的脑海里，他那助人为乐，辛勤工作的身影不断的在我的脑海里出现。三月，弘扬雷锋精神的日子，我们一定要学习这位爱国的英雄！

还记得汶川大地震之后，同学们都呼吁别的同学为重建灾区尽自己的力量。我们同学听了这个消息，都不停的赚钱，为赈灾地区的重建付出，贡献自己微薄的一点点力量。尽管大家捐的不多，但是尽了自己的力量，了解了心愿，也算是一

点贡献。

时间过得像一场梦，转眼就到了八一建军节了，我们是不是该做些什么？想起那些军人们在战场上为祖国拼搏的身影，我都十分激动。是啊，他们为祖国付出了太多，太多，在八一，我们要为他们祝福，为他们欢庆八一——这个军人的节日！

尽忠报国的歌曲会响彻在世界的每一个角落，英雄们雄壮的声音在歌唱，精彩的舞蹈在宽阔的表演现场舞动，在这一天，军人们会用自己的满腔热血歌唱革命的每一段惊心动魄的时刻，向我们展现出那个特别的时代。

让我们一起为党的事业尽自己的力量，庆祝八一吧！

以上就是我们本站为大家提供的演讲稿范文，更多精彩尽在本站，敬请随时关注哦！

爱牙日讲话稿篇四

我觉得，首先影响审美。就像我刚才说的，一个可爱的学生，满嘴都是黑洞，感觉不可爱。连潇不得不遮遮掩掩，生怕别人看到。

第三，吃了冷酸辣的东西，容易牙疼。人家说牙疼不是病，疼起来真的很可怕；最后但同样重要的是，它影响我们的健康。众所周知，牙齿的作用是咀嚼，用门牙把食物切掉，用磨牙把食物磨碎，然后给胃。如果蛀牙影响这个程序，会给你的胃带来很大的负担，很容易影响我们胃的正常运转，关系到我们的健康。

1. 养成良好的饮食习惯：减少吃含糖食物的频率，因为很多细菌堆积在牙齿和牙龈的边缘，细菌在使用糖的时候会产生

酸，腐蚀牙齿，造成龋齿。

2. 建立良好的口腔卫生习惯：保持口腔卫生清洁，掌握正确的刷牙方法，饭后漱口，早晚刷牙。

3. 正确的刷牙角度和动作：将牙刷倾斜45度，压在牙齿表面和牙龈之间，将刷毛尽量刷入龈沟和牙齿内，然后沿牙齿垂直刷，轻轻转动刷头。不要用力过猛，每次按顺序刷每颗牙三分钟。

4. 刷牙齿外侧：用正确的刷牙动作和适当的角度清洁上下牙外侧。上牙从上往下刷，下牙从下往上刷。每个部位可以反复刷4-6次。

5. 刷牙的内侧：还是遵循顺着牙齿垂直刷，轻轻旋转的原则。不要只注意刷牙的外侧，也不要注意牙齿内侧的清洁。

6. 刷牙的咀嚼面：前后方向用适应力度刷上下牙的咀嚼面。

7. 注意后面的牙齿：口腔后面的牙齿也要注意。清洁所有牙齿后，用水漱口。

爱牙日讲话稿篇五

同学们，先考验一下大家。你知道今天是什么日子吗？今天是9月20日，是全国爱牙日。俗话说“人的第一件事是食物，第一件事是牙齿。”儿童正处于生长发育的关键期，牙齿的好坏会直接影响儿童的身心健康。因此，我们应该尽力保护我们的牙齿免受细菌的侵害。每年的9月20日，全国都在集中力量开展形式多样、内容丰富的“爱牙日”。

每项活动都会有一个主题，一个“爱牙日”的中心口号。随着我国的发展，“爱牙日”的规模从9月20日增长到一周、一

个月甚至一年，活动种类越来越多。今年的第21届全国爱牙日以“维护口腔健康，提高生活质量”为主题，旨在进一步加强公众对口腔健康的关注，普及口腔健康知识。

1、每天早晚刷牙；2、使用健康牙刷；3、最好用含氟牙膏。

童保健牙刷。儿童保健牙刷一般只有2~3排，每排3~4束毛，平顶。

2、正确握法：以食指到小指四个指头握住刷柄，大拇指前伸抵住刷柄，就像是对别人竖大拇指时的手势。

3、使用镜子：对着镜子刷，才能看得到牙刷的动作和所刷的地方，有利于修正错误的刷牙动作。

4、牙刷刷过的地方，应盖住一点点的牙龈：不然靠近牙龈边缘的牙面很容易就遗漏了。

5、轻轻的刷，要舍得化一点时间：我看到有许多同学总是希望在短时间内完成刷牙的工作，因此只是用力蛮干，结果将牙齿刷坏。

6、牙刷刷动方向与齿列方向一致：“即上面的牙齿向下刷，下面的牙齿向上刷，咬合面不回刷”。如此牙刷才能充分地 与齿列接触，达到最大的接触面积，发挥最高效率。

7、按照一定的顺序：刷牙如果不循一定的顺序，顺手的地方往往多刷，不顺手的地方却刷得少，甚至跳过去，每天都遗漏的地方，日后自然容易出问题。

8、每天早晚都要刷。晚上刷牙比早上刷更重要，同学们，每天睡觉前一定要刷牙，并且刷牙后不能再吃东西，以保持夜间牙齿表面清洁，抑制细菌夜间繁殖，产生牙菌斑。

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。