

老師手冊

給老師的話

「陽光笑容新一代」活動致力推動孩子從小培養良好的口腔護理習慣，從而提升孩子的自理能力和增進親子關係。

我們的目標：

- 孩子每天早上起床及晚上睡前用氟化物兒童牙膏刷牙
- 家長每晚替孩子補刷牙齒
- 家長提醒孩子不要頻密吃喝，並幫助孩子建立有規律的飲食習慣，以減低蛀牙的機會

根據以往的評估，參加「陽光笑容新一代」活動的孩子，有早晚用牙膏刷牙的百分率及家長每晚替孩子補刷牙齒的百分率都有增加。為了加強孩子口腔護理習慣的持續性，活動時段為期十二個星期。

活動教材

給孩子和老師的教材

1. 學生護齒手冊 (內附貼紙)

記錄孩子清潔牙齒和飲食習慣的情況

貼紙：鼓勵孩子培養良好的口腔護理習慣

2. 護齒動畫

老師在課堂上瀏覽「牙齒俱樂部」網頁：www.toothclub.gov.hk，和孩子一同觀看護齒動畫，學習口腔護理知識或瀏覽「衛生署口腔健康促進科」

YouTube 頻道 — 「陽光笑容新一代」播放清單

- 「拯救水世界」
- 「護齒小貼士」
- 「護齒小教室」
- 「陽光笑容刷刷刷」主題曲



3. 電子圖書

老師在課堂上和小孩一同閱讀

- 不吃零食 愛護牙齒 (三歲班)
- 我們的好朋友 — 牙科醫生 (四歲班)
- 牙齒出來了(五歲班)



4. 老師手冊

讓負責老師參考活動詳情

5. 龍虎榜

請老師根據「記錄表」在「龍虎榜」上加「✓」給達標的孩子

(請參閱如何使用「[龍虎榜](#)」)

6. 海報

供學校張貼作宣傳之用

7. 護齒小秘笈

請老師於暑假前派發給參加活動的孩子，提醒家長在暑假期間持續幫助孩子養成良好的口腔護理及飲食習慣

8. 禮品

獎勵完成三項任務的孩子

(請參閱「[給孩子的獎勵](#)」)

活動前

活動時段由 2025 年 10 月 27 日至 2026 年 6 月 28 日，請學校選擇一段連續

十二個星期的時段進行活動(逢星期一開始)。

老師可：

1. 在校內張貼海報作宣傳
2. 派發通告及學生教材，向家長解釋活動的重點及評審準則
3. 與孩子一起觀看護齒動畫和電子圖書教導孩子口腔護理知識
4. 與孩子討論問答篇問題，講解口腔護理知識
5. 教導孩子如何使用貼紙來建立良好護齒習慣

活動時段安排圖表

星期 Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
活動項目 Activity Items												
早晚刷牙 Toothbrushing Day and Night	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
親子刷牙 Supplementary Toothbrushing	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
自律飲食 Smart Diet									✓	✓	✓	✓



活動進行時段

Activity Period

活動中

完成以下的護齒活動，家長可在「學生護齒手冊」的記錄表加上「✓」及簽名。

1. 孩子每天早上起床及晚上睡前用氟化物兒童牙膏刷牙
2. 家長每晚替孩子補刷牙齒
3. 孩子每天上午及下午分別最多只吃一次茶點

刷牙及自律飲食記錄表

刷牙記錄表		Toothbrushing Record Sheet	
星期 Week	1	2	3
日期 Date			
一 Mon	✓	✓	
二 Tue	✓	✓	
三 Wed	✓	✓	
四 Thur	✓	✓	
五 Fri	✓	✓	
六 Sat	✓	✓	
日 Sun	✓	✓	
家長簽名 Signature of parent			

刷牙及自律飲食記錄表		Toothbrushing and Smart Diet Record Sheet	
星期 Week	9	10	
日期 Date			
一 Mon	✓	✓	
二 Tue	✓	✓	
三 Wed	✓	✓	
四 Thur	✓	✓	
五 Fri	✓	✓	
六 Sat	✓	✓	
日 Sun	✓	✓	
家長簽名 Signature of parent			

如何使用「龍虎榜」？

於十二個星期護齒活動期間，請孩子逢星期一把「學生護齒手冊」交給老師。

老師根據「記錄表」，在龍虎榜上加「✓」給達標的孩子，準則如下：

1. 每天孩子完成「早晚刷牙」活動
2. 每晚家長幫孩子完成「親子刷牙」活動
3. 在第九至十二星期內，每天孩子完成「自律飲食」活動

龍虎榜

龍虎榜 Scoreboard 活動時段 Activity Period

早晚刷牙 Toothbrushing Day and Night (任務 Task 1)													親子刷牙 Supplementary Toothbrushing (任務 Task 2)													自律飲食 Smart Diet (任務 Task 3)							
星期 Week												取得12個✓後，請紀錄在此 (After 12 ticks, please record here)	星期 Week												取得12個✓後，請紀錄在此 (After 12 ticks, please record here)	星期 Week				取得12個✓後，請紀錄在此 (After 12 ticks, please record here)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		9	10	11	12				
星期 Week 1														星期 Week 9														星期 Week					
日期 Date														日期 Date														日期 Date					
一 Mon	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	一 Mon	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	二 Tue	✓	✓	✓	✓	✓		
二 Tue	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	二 Tue	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	三 Wed	✓	✓	✓	✓	✓		
三 Wed	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	三 Wed	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	四 Thu	✓	✓	✓	✓	✓		
四 Thu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	四 Thu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	五 Fri	✓	✓	✓	✓	✓		
五 Fri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	五 Fri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	六 Sat	✓	✓	✓	✓	✓		
六 Sat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	六 Sat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	日 Sun	✓	✓	✓	✓	✓		
日 Sun	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	日 Sun	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	家長簽名	家長簽名	家長簽名	家長簽名	家長簽名			
Signature of parent														Signature of parent														Signature of parent					

1 每天孩子完成「早晚刷牙」活動
Completed "Toothbrushing Day and Night" activity every day

2 每晚家長幫孩子完成「親子刷牙」活動
Completed "Supplementary Toothbrushing" activity every night

3 在第九至十二星期內，每天孩子完成「自律飲食」活動
Completed "Smart Diet" activity every day from Week 9 to 12

什麼是「零食袋」？

「零食袋」是幫助孩子建立有規律飲食習慣的工具，提醒他們不要頻密吃喝。

孩子收到零食，應把它們放進「零食袋」，待茶點時間才打開，拿出來進食作為茶點。孩子每天上午及下午分別最多只吃一次茶點。「零食袋」亦可以由家長及孩子用喜愛的盒子或其他器皿一起製作。

如何使用貼紙？

「零食袋」貼紙

可貼在不同的袋子、盒子或器皿上，製作孩子喜愛的「零食袋」，幫助他們建立有規律的飲食習慣。

「喝清水」貼紙

可貼在孩子喜愛的杯或水樽上，提醒孩子口渴時便喝清水。

「檢查牙齒」貼紙

可貼在日記或月曆上，提醒孩子每年定期見牙科醫生檢查牙齒的日子。

「早晚刷牙」貼紙

提醒孩子早晚使用氟化物兒童牙膏刷牙。

「補刷牙齒」貼紙

提醒家長每晚替孩子補刷牙齒。

請老師教導孩子建立有規律的飲食習慣以預防蛀牙：

1. 早、午、晚三餐要吃得足夠
2. 上午及下午分別最多只吃一次茶點
3. 如果收到零食，要放進「零食袋」，留待茶點時間才吃
4. 口渴時，只喝清水解渴。如果想喝有味道飲品，要留待正餐或茶點時間喝

貼紙



活動後

滙報成績及領取護齒小秘笈與禮品

1. 請於活動結束後兩星期內，登入牙齒俱樂部網頁 www.toothclub.gov.hk 滙報成績



2. 按 圖像，點選「網上服務」
3. 輸入機構編號及密碼，並按「登入」
4. 點選「陽光笑容新一代」內的「活動成績」，填報成績，完成後請按「遞交」
5. 遞交成績後，學校將透過電郵收到我們發出的領取「護齒小秘笈及禮品」通知書
6. 在通知書上填上欲領取日期，於領取前三個工作天傳真至我們，
傳真號碼：2760 4073
7. 於指定日期前來領取我們發出的護齒小秘笈及禮品，並請自備盛載器具

學校必須於 2026 年 8 月 10 日(星期一) 或之前滙報成績才可獲取禮品

領取禮品地址：

衛生署口腔健康促進科

九龍亞皆老街 147 號 J 亞皆老街賽馬會學童牙科診所四樓

給孩子的獎勵

禮品

孩子於 12 個星期內完成以下三項任務，便可獲得禮品乙份。

任務一

於第 1 至 12 星期，孩子每天早上起床及晚上睡前用氟化物兒童牙膏刷牙

任務二

於第 1 至 12 星期，家長每晚替孩子補刷牙齒

任務三

於第 9 至 12 星期，孩子每天上午及下午分別最多只吃一次茶點

護齒小秘笈

請老師於暑假前派發給參加活動的孩子，提醒家長在暑假期間持續幫助孩子養成良好的口腔護理及飲食習慣。

社交媒體

請老師把我們的社交媒體「二維碼」分享給家長和孩子，使他們獲得更多口腔護理知識。

並且「讚好」及「訂閱」我們的 Facebook 專頁及 YouTube 頻道，以獲取最新資訊。

「陽光笑容新一代」Facebook 專頁



「衛生署口腔健康促進科」YouTube 頻道 —

「陽光笑容新一代」播放清單



問答篇

老師可與孩子討論以下問題

1. 牙菌膜最喜歡藏在哪裡？

答案：牙齦邊緣。

2. 怎樣才是有規律的飲食習慣？

答案：每天早、午、晚三餐要吃得足夠，上午及下午分別最多只吃一次茶點。

3. 哪種食物有機會引致蛀牙？

答案：只要食物中含有糖分，便會引致蛀牙。因為大部分食物或飲料都含有糖分，吃喝這些食品都會增加患蛀牙的機會。即使食物不是甜的，也可能含有糖分，因此不能單靠食物的味道確定食物會否引致蛀牙。

4. 為何頻密吃喝會增加患蛀牙的機會？

答案：牙菌膜內的細菌會分解食物中的糖分，產生酸素，酸素可引致牙齒表面的礦物質流失，而形成蛀牙。如果頻密吃喝，酸素便不斷產生，患蛀牙的機會便會增加。

5. 晚上孩子刷牙後還要怎樣做以確保牙齒乾淨？

答案：孩子每晚應請家長替自己補刷牙齒，以確保牙齒乾淨。由於幼稚園孩子的手部肌肉未完全發展好，因此未能靈活地控制牙刷，把所有牙齒表面刷乾淨。

6. 應隔多久接受定期口腔檢查？

答案：每年應定期檢查口腔。牙科醫生在檢查時既可提供口腔護理建議，又可及早發現問題，作出適當的治療。

7. 孩子怎樣才可擁有良好的口腔護理習慣？

- 答案：
- i. 早晚使用氟化物兒童牙膏刷牙，還要每晚請家長替自己補刷牙齒。
 - ii. 減少吃喝次數(清水除外)，上午及下午分別最多只吃一次茶點。
 - iii. 每年定期往見牙科醫生接受口腔檢查。

活動建議:

瀏覽「衛生署口腔健康促進科 YouTube 頻道」，觀看 - 「[護齒小貼士](#)」，從問答遊戲中學習

齊參與「世界口腔健康日」心意卡送贈活動

世界牙醫聯盟將每年 3 月 20 日定為「世界口腔健康日」，藉此加強人們對口腔健康的關注。

衛生署口腔健康促進科為響應每年的「世界口腔健康日」，特別舉辦一項送贈心意卡活動，請你與我們攜手支持此項有意義的活動，詳情如下：

活動時段

日期：2026 年 3 月 1 日至 20 日

活動詳情

1. 鼓勵孩子和家長製作「世界口腔健康日」心意卡，老師亦可與孩子在學校一起製作
2. 拍攝心意卡製作及送贈過程的照片
3. 透過「[陽光笑容新一代](#)」Facebook 專頁([BSNG.KG.HK](#)) 內的「訊息」傳送最多 10 張照片
4. 請勿在照片內顯示個人資料
5. 提交參與人數
6. 照片內容經核實後，將會上載於「陽光笑容新一代」Facebook 專頁，也可能透過其他途徑發放，作為推廣口腔健康教育之用
7. 透過社交媒體或親自送贈心意卡給同學或親友 (可自行複印心意卡)