

老师手册

给老师的话

「阳光笑容新一代」活动致力推动孩子从小培养良好的口腔护理习惯，从而提升孩子的自理能力和增进亲子关系。

我们的目标：

- 孩子每天早上起床及晚上睡前用氟化物儿童牙膏刷牙
- 家长每晚替孩子补刷牙齿
- 家长提醒孩子不要频密吃喝，并帮助孩子建立有规律的饮食习惯，以减低蛀牙的机会

根据以往的评估，参加「阳光笑容新一代」活动的孩子，有早晚用牙膏刷牙的百分率及家长每晚替孩子补刷牙齿的百分率都有增加。为了加强孩子口腔护理习惯的持续性，活动时段为期十二个星期。

活动教材

给孩子和老师的教材

1. 学生护齿手册 (内附贴纸)

记录孩子清洁牙齿和饮食习惯的情况

贴纸：鼓励孩子培养良好的口腔护理习惯

2. 护齿动画

老师在课堂上浏览「牙齿俱乐部」网页: www.toothclub.gov.hk，和孩子一同

观看护齿动画，学习口腔护理知识或浏览「卫生署口腔健康促进科」

YouTube 频道 —「阳光笑容新一代」播放清单

- 「拯救水世界」
- 「护齿小贴士」
- 「护齿小教室」
- 「阳光笑容刷刷刷」主题曲



3. 电子图书

老师在课堂上和孩子一同阅读

- 不吃零食 爱护牙齿 (三岁班)
- 我们的好朋友 — 牙科医生 (四岁班)
- 牙齿出来了(五岁班)

电子图书連結: https://www.toothclub.gov.hk/sc/popup_online_book.html

4. 老师手册

让负责老师参考活动详情

5. 龙虎榜

请老师根据「记录表」在「龙虎榜」上加 「✓」 给达标孩子

(请参阅如何使用「[龙虎榜](#)」)

6. 海报

供学校张贴作宣传之用

7. 护齿小秘笈

请老师于暑假前派发给参加活动的孩子，提醒家长在暑假期间持续帮助孩子养成良好的口腔护理及饮食习惯

8. 礼品

奖励完成三项任务的孩子

(请参阅「[给孩子的奖励](#)」)

活动前

活动时段由 2025 年 10 月 27 日至 2026 年 6 月 28 日，请学校选择一段连续十二个星期的时段进行活动(逢星期一开始)。

老师可：

1. 在校内张贴海报作宣传
2. 派发通告及学生教材，向家长解释活动的重点及评审准则
3. 与孩子一起观看护齿动画和电子图书教导孩子口腔护理知识
4. 与孩子讨论问答篇问题，讲解口腔护理知识
5. 教导孩子如何使用贴纸来建立良好护齿习惯

活动时段安排图表

| 活動項目 Activity Items | 星期 Week | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 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

活动中

完成以下的护齿活动，家长可在「学生护齿手册」的记录表加上「✓」及签名。

1. 孩子每天早上起床及晚上睡前用氟化物儿童牙膏刷牙
2. 家长每晚替孩子补刷牙齿
3. 孩子每天上午及下午分别最多只吃一次茶点

刷牙及自律饮食记录表

| 刷牙記錄表 Toothbrushing Record Sheet | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 星期 Week | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 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「龙虎榜」？

于十二个星期护齿活动期间，请孩子逢星期一把「学生护齿手册」交给老师。

老师根据「记录表」，在龙虎榜上加「√」给达标的孩子，准则如下：

1. 每天孩子完成「早晚刷牙」活动
2. 每晚家长帮孩子完成「亲子刷牙」活动
3. 在第九至十二星期内，每天孩子完成「自律饮食」活动

龙虎榜

| 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 | | | 星期 Week | | | 星期 Week | | | 星期 Week | | | 星期 Week | | | 星期 Week | | | 星期 Week | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 星期 Week | | | 星期 Week | | | 星期 Week | | | 星期 Week | | | 星期 Week | | | 星期 Week | | | 星期 Week | | | 星期 Week | | | | | | | | | | | |
| 日期 Date | | | 日期 Date | | | 日期 Date | | | 日期 Date | | | 日期 Date | | | 日期 Date | | | 日期 Date | | | 日期 Date | | | 日期 Date | | | 日期 Date | | | | | | | | |
| 一 Mon | 二 Tue | 三 Wed | 四 Thur | 五 Fri | 六 Sat | 日 Sun | 一 Mon | 二 Tue | 三 Wed | 四 Thur | 五 Fri | 六 Sat | 日 Sun | 一 Mon | 二 Tue | 三 Wed | 四 Thur | 五 Fri | 六 Sat | 日 Sun | 一 Mon | 二 Tue | 三 Wed | 四 Thur | 五 Fri | 六 Sat | 日 Sun | | | | | | | | |
| 家長簽名 Signature of parent | | | 家長簽名 Signature of parent | | | 家長簽名 Signature of parent | | | 家長簽名 Signature of parent | | | 家長簽名 Signature of parent | | | 家長簽名 Signature of parent | | | 家長簽名 Signature of parent | | | 家長簽名 Signature of parent | | | 家長簽名 Signature of parent | | | 家長簽名 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 在第九至十二星期内，每天孩子完成「自律飲食」活動

Completed “Smart Diet” activity every day from Week 9 to 12

什么是「零食袋」？

「零食袋」是帮助孩子建立有规律饮食习惯的工具，提醒他们不要频密吃喝。孩子收到零食，应把它们放进「零食袋」，待茶点时间才打开，拿出来进食作为茶点。孩子每天上午及下午分别最多只吃一次茶点。「零食袋」亦可以由家长及孩子用喜爱的盒子或其他器皿一起制作。

如何使用贴纸？

「零食袋」贴纸

可贴在不同的袋子、盒子或器皿上，制作孩子喜爱的「零食袋」，帮助他们建立有规律的饮食习惯。

「喝清水」贴纸

可贴在孩子喜爱的杯或水樽上，提醒孩子口渴时便喝清水。

「检查牙齿」贴纸

可贴在日记或月历上，提醒孩子每年定期见牙科医生检查牙齿的日子。

「早晚刷牙」贴纸

提醒孩子早晚使用氟化物儿童牙膏刷牙。

「补刷牙齿」贴纸

提醒家长每晚替孩子补刷牙齿。

请老师教导孩子建立有规律的饮食习惯以预防蛀牙：

1. 早、午、晚三餐要吃得足够
2. 上午及下午分别最多只吃一次茶点
3. 如果收到零食，要放进「零食袋」，留待茶点时间才吃
4. 口渴时，只喝清水解渴。如果想喝有味道饮品，要留待正餐或茶点时间喝

贴纸



活动后

汇报成绩及领取护齿小秘笈与礼品

1. 请于活动结束后**两星期内**，登入牙齿俱乐部网页 www.toothclub.gov.hk 汇报成绩



2. 按
3. 输入机构编号及密码，并按「登入」
4. 点选「阳光笑容新一代」内的「活动成绩」，填报成绩，完成后请按「递交」
5. 递交成绩后，学校将透过电邮收到我们发出的领取「护齿小秘笈及礼品」通知书
6. 在通知书上填上欲领取日期，于领取前三个工作天传真至我们，
传真号码：2760 4073
7. 于指定日期前来领取我们发出的护齿小秘笈及礼品，并请自备盛载器具

学校必须于 2026 年 8 月 10 日(星期一) 或之前汇报成绩才可获取礼品

领取礼品地址：

卫生署口腔健康促进科

九龙亚皆老街 147 号 J 亚皆老街赛马会学童牙科诊所四楼

给孩子的奖励

礼品

孩子于 12 个星期内完成以下三项任务，便可获得礼品乙份。

任务一

于第 1 至 12 星期，孩子每天早上起床及晚上睡前用氟化物儿童牙膏刷牙

任务二

于第 1 至 12 星期，家长每晚替孩子补刷牙齿

任务三

于第 9 至 12 星期，孩子每天上午及下午分别最多只吃一次茶点

护齿小秘笈

请老师于暑假前派发给参加活动的孩子，提醒家长在暑假期间持续帮助孩子养成良好的口腔护理及饮食习惯。

社交媒体

请老师把我们的社交媒体「二维码」分享给家长和孩子，使他们获得更多口腔护理知识。

并且「**赞好**」及「**订阅**」我们的 Facebook 专页及 YouTube 频道，以获取最新资讯。

「阳光笑容新一代」**Facebook** 专页



「卫生署口腔健康促进科」**YouTube** 频道 —

「阳光笑容新一代」播放清单



问答篇

老师可与孩子讨论以下问题

1. 牙菌膜最喜欢藏在哪里？

答案：牙龈边缘。

2. 怎样才是有规律的饮食习惯？

答案：每天早、午、晚三餐要吃得足够，上午及下午分别最多只吃一次茶点。

3. 哪种食物有机会引致蛀牙？

答案：只要食物中含有糖分，便会引致蛀牙。因为大部分食物或饮料都含有糖分，吃喝这些食品都会增加患蛀牙的机会。即使食物不是甜的，也可能含有糖分，因此不能单靠食物的味道确定食物会否引致蛀牙。

4. 为何频密吃喝会增加患蛀牙的机会？

答案：牙菌膜内的细菌会分解食物中的糖分，产生酸素，酸素可引致牙齿表面的矿物质流失，而形成蛀牙。如果频密吃喝，酸素便不断产生，患蛀牙的机会便会增加。

5. 晚上孩子刷牙后还要怎样做以确保牙齿干净？

答案：孩子每晚应请家长替自己补刷牙齿，以确保牙齿干净。由于幼稚园孩子的手部肌肉未完全发展好，因此未能灵活地控制牙刷，把所有牙齿表面刷干净。

6. 应隔多久接受定期口腔检查？

答案：每年应定期检查口腔。牙科医生在检查时既可提供口腔护理建议，又可及早发现问题，作出适当的治疗。

7. 孩子怎样才可拥有良好的口腔护理习惯？

- 答案：
- i. 早晚使用氟化物儿童牙膏刷牙，还要每晚请家长替自己补刷牙齿。
 - ii. 减少吃喝次数(清水除外)，上午及下午分别最多只吃一次茶点。
 - iii. 每年定期往见牙科医生接受口腔检查。

活动建议：

浏览「卫生署口腔健康促进科 YouTube 频道」，观看 -[「护齿小贴士」](#)，从问答游戏中学习

齐参与「世界口腔健康日」心意卡送赠活动

世界牙医联盟将每年 3 月 20 日定为「世界口腔健康日」，藉此加强人们对口腔健康的关注。

卫生署口腔健康促进科为响应每年的「世界口腔健康日」，特别举办一项送赠心意卡活动，请你与我们携手支持此项有意义的活动，详情如下：

活动时段

日期：2026 年 3 月 1 日至 20 日

活动详情

1. 鼓励孩子和家长制作「世界口腔健康日」心意卡，老师亦可与孩子在学校一起制作
2. 拍摄心意卡制作及送赠过程的照片
3. 透过「阳光笑容新一代」Facebook 专页([BSNG.KG.HK](#)) 内的「讯息」传送最多 10 张照片
4. 请勿在照片内显示个人资料
5. 提交参与人数
6. 照片内容经核实后，将会上载于「阳光笑容新一代」Facebook 专页，也可能透过其他途径发放，作为推广口腔健康教育之用
7. 透过社交媒体或亲自送赠心意卡给同学或亲友 (可自行复印心意卡)