

不吃零食 爱护牙齿

给家长的话

根据口腔状况调查的报告发现，蛀牙是幼稚园学童最严重的口腔疾病，而且蛀牙的数目随着儿童长大而增加。因此，我们更加迫切地需要把护理牙齿的重要讯息带给你及你的孩子。

频密进食是引致蛀牙的主要原因，因此我们希望借着这本故事书，让小朋友明白不吃零食是爱护牙齿的行为表现。

小孩子在日常生活中免不了面对各种各样零食的诱惑，故此，父母和老师更要时常提醒他们拒绝零食，帮助他们建立有规律的饮食习惯。我们希望你的孩子爱读这本故事书，并且祝愿他们拥有健康美丽的牙齿。

在此，我们要向幼儿教育专家陈莉莉博士致谢。她在我们创作这个故事的过程中给予许多宝贵的意见及建议。



企鹅爸爸 不怕寒风 爱护小企鹅



海豚妈妈 不怕巨浪 爱护小海豚



乳齿爸爸 不吃零食 爱护小乳齿



乳齿妈妈 不吃零食 爱护小乳齿



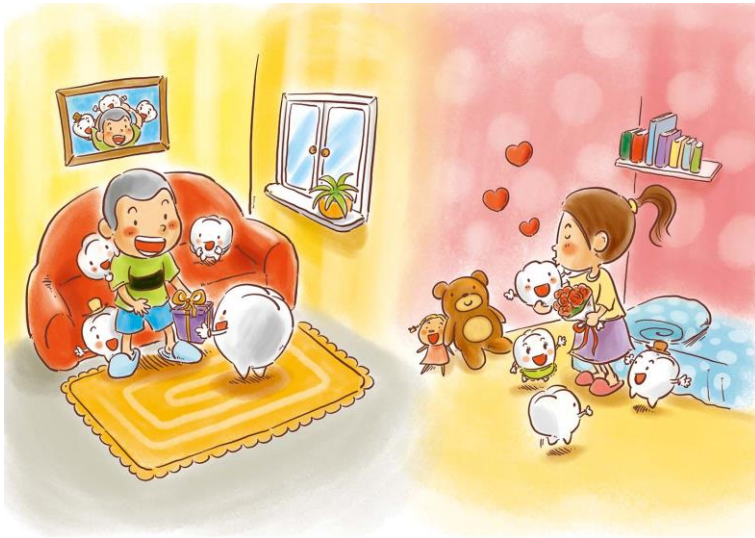
咦！谁是小乳齿的爸爸 谁是小乳齿的妈妈



哦！原来是 你



不吃零食 爱护小乳齿



谢谢你！小乳齿爸爸 谢谢你！小乳齿妈妈

孩子拥有阳光的笑容是父母的心愿，而健康的牙齿是你孩子笑得灿烂的先决条件。因此，本事务科推行「阳光笑容新一代」家校护齿活动，并为适龄儿童编写一系列图书，向孩子传递护理牙齿的信息。我们相信，如果父母能在日常生活中加以配合，帮助孩子把所学的实践，效果会更加理想。

以下是帮助孩子建立良好护齿习惯的几个要点：

- 一. 孩子应该每天起床后、睡觉前用一粒青豆分量的氟化物 (FLUORIDE) 儿童牙膏刷牙。氟化物能巩固牙齿，防止蛀牙，因此请父母帮助孩子养成这个良好的刷牙习惯。同时，由于小朋友的手部小肌肉活动能力有限，刷牙时未能彻底清洁所有牙齿表面，因此父母需要每晚替孩子刷牙，确保他的牙齿刷得干净，以促进口腔健康。
- 二. 进食次数愈多，蛀牙机会愈大。因此，为了避免孩子随时吃喝，父母需要帮助孩子建立有规律的饮食习惯：每天除了早、午、晚三餐以外，家长额外为孩子安排两餐之间吃喝不多于一次(清水除外)，养成不吃零食、爱护牙齿的良好饮食习惯。
- 三. 孩子的口腔是否健康，须透过专业的牙科医生检查才能确定。因此，父母须带孩子每年定期检查牙齿，在牙科医生的指导下，做好预防及保健的功夫。如果牙齿有任何问题，也可以及早作出适当的治疗。