

# 小学国旗下讲话爱牙护眼 爱牙护牙国旗下精彩讲话稿(精选9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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

## 小学国旗下讲话爱牙护眼篇一

亲爱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，讲究卫生的警钟声，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？口腔是身体的重要器官，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，还会引起严重的后果呢！下面，我就为大家介绍几种护牙的方法吧。

1. 均衡的饮食、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)对坚固的牙齿十分有利。
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

起到了清洁牙齿的作用。

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d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固：我们应该饮用牛奶，最好不要喝甜饮料。奶制品(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重要的。

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；把自己锻练成一个健康体魄的接班人。

谢谢！

## 小学国旗下讲话爱牙护眼篇二

2. 教师讲述故事《没牙齿的大老虎》。

3. 提问。

4. 讨论：通过这个故事，你明白了什么道理？

师小结：幼儿要养成保护牙齿的好习惯，遇事多动脑筋、想办法解决问题。

师小结：

1) 要养成良好的刷牙习惯。饭后用温开水漱口，早晚各刷牙

一次。刷牙的次数不能太多，多了反而会损伤牙齿，刷牙的时间也不宜过长。

刷牙要注意正确的方法：顺着牙，竖着刷，刷完里面再刷外面。不可横向来回用力刷，否则会损伤牙龈。

2)平时要注意牙齿卫生，保护好牙齿。平时要少吃糖果。尤其是临睡前不要吃糖，预防龋齿。此外，要注意平时的卫生习惯，不咬手指头，不咬铅笔头等异物，不用舌头舐牙齿。

3)如果牙齿有病，应及时就医。遇有蛀牙坏牙，应予以修补或拔除。

教师：让我们一起保护自己的牙齿吧，今天的国旗下讲话完毕，谢谢大家！

## 小学国旗下讲话爱牙护眼篇三

亲爱的老师、同学们：

同学们,早上好!先考考大家,你们知道今天是什么日子?今天是9月20日,是全国爱牙日。今天我演讲的题目是《随时护齿,从我做起》。

俗话说:牙疼不是病,疼起来可真要命。我们中的或许有很多同学都受到过牙疼的折磨吧。世界医学组织,把每年的9月20日定为爱牙日,就是要不断地提醒人们在享受快乐生活的同时,别忘了关注自己的口腔健康,因为它可是直接关系到我们的身心健康和生活品质。除了健康的因素,早在古代,人们就把牙齿的健康美观看成是容貌美观的重要组成部分。爱美之心人皆有之,拥有明眸皓齿,齿如编贝是每个人的心愿。

口腔健康是全身健康的重要组成部分。世界卫生组织给口腔健康的标准下的定义如下:牙齿清洁,无龋洞、无痛感,牙

龈色泽正常，无出血现象。

由此可见，牙齿是人类赖以生存的重要器官，它是构成咀嚼器官的主要部分，也与语言、容貌和健康有密切关系。保护牙齿除了每天早晚刷牙，饭后漱口等众所周知的方法外，还有一些行之有效的自我保健措施。下面我来介绍几个日常护理牙齿的小窍门：

3、选用磨毛保健牙刷和含氟化物的牙膏，儿童应使用儿童专用牙刷。

6、牙刷刷不到处可合理使用牙线、牙签或间隙刷，去除细菌和食物残渣

7、均衡地摄取食物，保护牙齿健康。牙齿的发育离不开各种营养食物，因此，不论是成人还是少年儿童，饮食要多样化，不要偏食。

8、提倡每半年定期进行1次口腔检查、洁治，没病防病，有病早治

9、防止外伤。不要用牙齿启瓶盖等坚硬物品，防止牙齿损伤。

10、纠正不良习惯。有些同学有吮拇指、舔牙、咬牙、张口呼吸、咬嘴唇等坏习惯，这样会造成牙齿的错畸形，影响美观，。纠正不良习惯有利于牙齿保健，牙齿排列不齐应尽早矫正。

11、常饮茶水。茶叶中含氟，有预防龋齿的作用，常饮茶水或以茶水漱口可收到护齿和清洁口腔的作用。

一口洁白、整齐的牙齿，能增添你独特的魅力，让你的生命质量大幅提升，让你的笑容更迷人。但愿我们每个人都能认识到口腔保健的重要性，都能拥有一口健康的牙齿，拥有更

加灿烂的笑容。

## 小学国旗下讲话爱牙护眼篇四

亲爱的老师，同学们：

早上好！首先我想问同学们一个问题，知道9月20日是什么节日吗？是全国爱牙日。今天我要演讲的题目就是“爱牙从我做起”。

在我国，儿童龋齿发病率极高，这与孩子爱吃零食、食物中糖分较高、没养成口腔保健的良好习惯等原因有关。龋齿不单影响患者的正常饮食，严重的可引起类风湿性关节炎、肾炎、风湿性心脏病或病毒性心肌炎、全身疼痛等。一些家长不注意纠正孩子的不良习惯，使孩子养成睡觉咬指头、含物睡觉的习惯，还有一些孩子尽管知道睡觉前要刷牙，但是刷完牙后又开始吃东西，或者是每天只刷一次牙，而这些正是造成儿童龋齿的重要原因。

因此为了预防龋齿，请同学们注意以下几点：

- 1、注意口腔卫生。应从现在就培养早晚刷牙、饭后漱口的习惯。预防龋齿最简单、最有效、最经济的方法就是刷牙。每天坚持早晚两次刷牙，要用正确的方法刷牙，每次刷牙时间为三分钟。刷牙既可清除牙面、牙缝里的残留物和牙菌斑，又可对牙龈组织起按摩作用，促进血液循环，增强抗病能力。同时要少吃零食，少吃糖，少吃粘质食物，睡前一定不要吃甜食。

- 2、加强锻炼。注意适当安排户外活动，接触足够的阳光。

- 3、定期进行口腔检查。做到龋齿早发现，早预防，早治疗。

同学们，为了我们健康，从现在开始我们就应该好好保护自

己的牙齿，相信你们一定能做到的！

## 小学国旗下讲话爱牙护眼篇五

亲爱的老师、同学们：

同学们，早上好！先考考大家，你们知道今天是什么日子？今天是9月20日，是全国爱牙日。今天我演讲的题目是《随时护齿，从我做起》。

俗话说：牙疼不是病，疼起来可真要命。我们中的或许有很多同学都受到过牙疼的折磨吧。世界医学组织，把每年的9月20日定为爱牙日，就是要不断地提醒人们在享受快乐生活的同时，别忘了关注自己的口腔健康，因为它可是直接关系到我们的身心健康和生活品质。除了健康的因素，早在古代，人们就把牙齿的健康美观看成是容貌美观的重要组成部分。爱美之心人皆有之，拥有明眸皓齿，齿如编贝是每个人的心愿。

口腔健康是全身健康的重要组成部分。世界卫生组织给“口腔健康的标准”下的定义如下：牙齿清洁，无龋洞、无痛感，牙龈色泽正常，无出血现象。

由此可见，牙齿是人类赖以生存的重要器官，它是构成咀嚼器官的主要部分，也与语言、容貌和健康有密切关系。保护牙齿除了每天早晚刷牙，饭后漱口等众所周知的方法外，还有一些行之有效的自我保健措施。下面我来介绍几个日常护理牙齿的小窍门：

3、选用磨毛保健牙刷和含氟化物的牙膏，儿童应使用儿童专用牙刷。

4、牙刷保养做到每人1把，刷后用清水多冲洗几次，甩干水分

- 5、1个月换1次牙刷较好，一根牙刷使用最多不超过3个月
- 6、牙刷刷不到处可合理使用牙线、牙签或间隙刷，去除细菌和食物残渣
- 7、均衡地摄取食物，保护牙齿健康。牙齿的发育离不开各种营养食物，因此，不论是成人还是少年儿童，饮食要多样化，不要偏食。
- 8、提倡每半年定期进行1次口腔检查、洁治，没病防病，有病早治
- 9、防止外伤。不要用牙齿启瓶盖等坚硬物品，防止牙齿损伤。
- 10、纠正不良习惯。有些同学有吮拇指、舔牙、咬牙、张口呼吸、咬嘴唇等坏习惯，这样会造成牙齿的错畸形，影响美观，。纠正不良习惯有利于牙齿保健，牙齿排列不齐应尽早矫正。
- 11、常饮茶水。茶叶中含氟，有预防龋齿的作用，常饮茶水或以茶水漱口可收到护齿和清洁口腔的作用。

“一口洁白、整齐的牙齿，能增添你独特的魅力，让你的生命质量大幅提升，让你的笑容更迷人。”但愿我们每个人都能认识到口腔保健的重要性，都能拥有一口健康的牙齿，拥有更加灿烂的笑容。

谢谢大家！

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!

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战争，给了我们每一个人敲响了的要保护环境，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?口腔是身体的重要器官，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，



还会引起严重的后果呢!下面,我就为大家介绍几种护牙的方法吧。

1、均衡的饮食、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)对坚固的牙齿十分有利。

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,实际上起到了清洁牙齿的作用。

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d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固:我们应该饮用牛奶,最好不要喝甜饮料。奶制品(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重要的。

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;把自己锻练成一个健康体魄的社会主义接班人。

谢谢!

同学们,先考一考大家,你们知道今天是什么日子?今天是9月20日,是全国爱牙日。俗话说得好“民以食为天,食以齿为先”,少年儿童正处于生长发育的关键时期,牙齿的好坏可直接关系到孩子们的身心健康。所以我们要努力保护自己的牙齿,不受到细菌的侵害。每年9月20日全国集中一天开展

形式多样，内容丰富的“爱牙日”活动。在每次活动中都会有一个主题，一条“爱牙日”的中心口号。随着国家的发展，“爱牙日”的规模从9月20日一天发展到一周，一个月甚至一年，活动的种类也越来越多了。今年第21个全国“爱牙日”活动，主题是“维护口腔健康，提高生命质量”，旨在进一步强化公众对口腔卫生的关注，普及口腔卫生知识。

但是，同学们，活动再多，不如自己的行动。保护牙齿最好的方法就是要做到三点：

1、每天早晚刷牙；2、使用保健牙刷；3、最好使用含氟牙膏。

1、选用儿童保健牙刷。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。

各位同学、老师：

大家早上好！今天国旗下讲话的主题是“全国爱牙日”。

1989年，由卫生部、教委等部委联合签署，确定每年的9月20日为全国爱牙日。其宗旨是通过爱牙日活动，广泛动员社会的力量，在群众中进行牙病防治知识的普及教育，增强口腔健康观念和自我口腔保健的意识，建立口腔保健行为，从而提高全民族的口腔健康水平。

2011年9月20日是第23个全国“爱牙日”，主题是“健康口腔，幸福家庭”，副主题是“呵护孩子，预防龋齿”，旨在发挥家庭的优势和作用，提高家庭成员口腔保健意识及对孩子口腔健康的关注程度和能力。

龋齿（俗称虫牙或蛀牙）是儿童最常见的口腔疾病。龋齿对儿童的危害表现在：

1. 疼痛。龋齿遇酸、甜、冷、热等刺激时会感到疼痛不适，影响进食和睡眠；龋齿进一步发展侵犯牙髓后疼痛十分明显，严重时还会出现牙龈、面部肿胀，甚至高热等全身症状，严重影响儿童正常生长发育。

2. 咀嚼困难。龋齿可导致儿童咀嚼困难，影响孩子进食多纤

维的蔬菜和肉食，形成偏食等不良饮食习惯，造成营养不均衡；由于龅齿造成的偏侧咀嚼，还可导致双侧面部发育不对称。

3. 乳牙龅齿影响恒牙。乳牙龅齿不及时治疗可影响恒牙的正常发育，可造成恒牙萌出障碍和牙列不齐。

4. 心理影响。由于龅齿对言语、美观等功能的影响，会引起儿童社会交往困难和心理障碍，影响儿童身心健康。

儿童龅齿的预防方法：

1. 早晚刷牙，饭后漱口。刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣，饭后漱口也可去除口腔内的食物残渣，保持口腔清洁。指导儿童刷牙的要点有：（1）早晚两次刷牙，晚上睡前刷牙更重要。（2）选用适合儿童年龄的保健牙刷，每3个月更换一次。（3）做到一人一刷一口杯。

2. 局部用氟预防龅齿。学龄前儿童[内容来于斐-斐\_课-件\_园 <http://>]使用含氟牙膏刷牙每次用量为豌豆粒大小，不要给孩子使用成人牙膏。

3. 养成良好饮食习惯。健康的饮食结构和良好的饮食习惯是口腔健康和全身健康的基础，养成良好的饮食习惯会使儿童终生受益。科学吃糖，少喝碳酸饮料，睡前刷牙后不再进食。多吃纤维性食物，增强咀嚼功能。

4. 定期口腔检查，及早治疗龅齿。龅齿的发生和进展缓慢，早期没有症状，不易察觉，出现症状已经到了中晚期，治疗起来复杂，患者遭受的痛苦大，花费多，治疗效果也不如早期治疗好。提倡儿童每6个月接受一次口腔健康检查。做到早预防、早诊断、早治疗。

1. 要养成良好的刷牙习惯。饭后用温开水漱口，早晚各刷牙

一次。刷牙要注意正确的方法：顺着牙，竖着刷，刷完里面再刷外面。不可横向来回用力刷，否则会损伤牙龈。

2. 平时要注意牙齿卫生，保护好牙齿。平时要少吃糖果。尤其是临睡前不要吃糖，预防龋齿。此外，要注意平时的卫生习惯，不咬手指头，不咬铅笔头等异物，不用舌头舔牙齿。

3. 如果牙齿有病，应及时就医。遇有蛀牙坏牙，应予以修补或拔除。

要做到以上几点并不难，关键在于要持之以恒。愿同学们都拥有一副健康而美丽的牙齿。

## 小学国旗下讲话爱牙护眼篇六

国旗下的讲话稿爱牙日亲爱的老师、同学们：

大家早上好！今天讲话的题目是《随时护齿，从我做起》。

牙疼不是病，疼起来可真要命。我们身边的很多同学都受到过牙疼的折磨。世界医学组织，把每年的9月20日定为爱牙日，就是要不断地提醒人们在享受快乐生活的同时，别忘了关注自己的口腔健康，因为它可是直接关系到我们的身心健康和生活品质。

牙齿是人类赖以生存的重要器官，它是构成咀嚼器官的主要部分，也与语言、容貌和健康有密切关系。下面我来介绍几个日常护理牙齿的小窍门：

1、保护牙齿健康，最基本、最经济的方法是有效刷牙，以去除食物残渣和牙面菌斑。

4、均衡地摄取食物，保护牙齿健康。牙齿的发育离不开各种

营养食物，因此，不论是成人还是少年儿童，饮食要多样化，不要偏食。

5、提倡每半年定期进行1次口腔检查、洁治，没病防病，有病早治疗。

6、纠正不良习惯。有些同学有吮拇指、舔牙、咬牙、张口呼吸、咬嘴唇等坏习惯，这样会造成牙齿的错畸形，影响美观。纠正不良习惯有利于牙齿保健，牙齿排列不齐应尽早矫正。

“一口洁白、整齐的牙齿，能增添你独特的魅力，让你的生命质量大幅提升，让你的笑容更迷人。”但愿我们每个人都能认识到口腔保健的重要性，都能拥有一口健康的牙齿，拥有更加灿烂的笑容。

谢谢大家！

## 小学国旗下讲话爱牙护眼篇七

亲爱的老师，同学们：

早上好！首先我想问同学们一个问题，知道9月20日是什么节日吗？是全国爱牙日。今天我要演讲的题目就是“爱牙从我做起”。

在我国，儿童龋齿发病率极高，这与孩子爱吃零食、食物中糖分较高、没养成口腔保健的良好习惯等原因有关。龋齿不单影响患者的正常饮食，严重的可引起类风湿性关节炎、肾炎、风湿性心脏病或病毒性心肌炎、全身疼痛等。一些家长不注意纠正孩子的不良习惯，使孩子养成睡觉咬指头、含物睡觉的习惯，还有一些孩子尽管知道睡觉前要刷牙，但是刷完牙后又开始吃东西，或者是每天只刷一次牙，而这些正是造成儿童龋齿的重要原因。

因此为了预防龋齿，请同学们注意以下几点：

- 1、注意口腔卫生。应从现在就培养早晚刷牙、饭后漱口的习惯。预防龋齿最简单、最有效、最经济的方法就是刷牙。每天坚持早晚两次刷牙，要用正确的方法刷牙，每次刷牙时间为三分钟。刷牙既可清除牙面、牙缝里的残留物和牙菌斑，又可对牙龈组织起按摩作用，促进血液循环，增强抗病能力。同时要少吃零食，少吃糖，少吃粘质食物，睡前一定不要吃甜食。
- 2、加强锻炼。注意适当安排户外活动，接触足够的阳光。
- 3、定期进行口腔检查。做到龋齿早发现，早预防，早治疗。

同学们，为了我们健康，从现在开始我们就应该好好保护自己的牙齿，相信你们一定能做到的！

谢谢大家！

## 小学国旗下讲话爱牙护眼篇八

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，讲究卫生的警钟声，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？口腔是身体的重要器官，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，还会引起严重的后果呢！下面，我就为大家介绍几种护牙的方法吧。

1、均衡的饮食、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）对坚固的牙齿十分有利。

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，实际上起到了清洁牙齿的作用。

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d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固：我们应该饮用牛奶，最好不要喝甜饮料。奶制品（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重要的。

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；把自己锻练成一个健康体魄的社会主义接班人。

谢谢！

## 小学国旗下讲话爱牙护眼篇九

亲爱的老师、同学们：



同学们,早上好!先考考大家,你们知道今天是什么日子?今天是9月20日,是全国爱牙日。今天我演讲的题目是《随时护齿,从我做起》。

俗话说:牙疼不是病,疼起来可真要命。我们中的或许有很多同学都受到过牙疼的折磨吧。世界医学组织,把每年的9月20日定为爱牙日,就是要不断地提醒人们在享受快乐生活的同时,别忘了关注自己的口腔健康,因为它可是直接关系到我们的身心健康和生活品质。除了健康的因素,早在古代,人们就把牙齿的健康美观看成是容貌美观的重要组成部分。爱美之心人皆有之,拥有明眸皓齿,齿如编贝是每个人的心愿。

口腔健康是全身健康的重要组成部分。世界卫生组织给“口腔健康的标准”下的定义如下:牙齿清洁,无龋洞、无痛感,牙龈色泽正常,无出血现象。

由此可见,牙齿是人类赖以生存的重要器官,它是构成咀嚼器官的主要部分,也与语言、容貌和健康有密切关系。保护牙齿除了每天早晚刷牙,饭后漱口等众所周知的方法外,还有一些行之有效的自我保健措施。下面我来介绍几个日常护理牙齿的小窍门:

3、选用磨毛保健牙刷和含氟化物的牙膏,儿童应使用儿童专用牙刷。

6、牙刷刷不到处可合理使用牙线、牙签或间隙刷,去除细菌和食物残渣

7、均衡地摄取食物,保护牙齿健康。牙齿的发育离不开各种营养食物,因此,不论是成人还是少年儿童,饮食要多样化,不要偏食。

8、提倡每半年定期进行1次口腔检查、洁治,没病防病,有病早治

9、防止外伤。不要用牙齿启瓶盖等坚硬物品，防止牙齿损伤。

10、纠正不良习惯。有些同学有吮拇指、舔牙、咬牙、张口呼吸、咬嘴唇等坏习惯，这样会造成牙齿的错畸形，影响美观，。纠正不良习惯有利于牙齿保健，牙齿排列不齐应尽早矫正。

11、常饮茶水。茶叶中含氟，有预防龋齿的作用，常饮茶水或以茶水漱口可收到护齿和清洁口腔的作用。

“一口洁白、整齐的牙齿，能增添你独特的魅力，让你的生命质量大幅提升，让你的笑容更迷人。”但愿我们每个人都能认识到口腔保健的重要性，都能拥有一口健康的牙齿，拥有更加灿烂的笑容。

谢谢大家！