

最新爱牙日活动主持稿 国际爱牙日演讲稿 (优质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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

爱牙日活动主持稿篇一

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好！

今天我国旗下讲话的主题是：《养成良好的学习习惯，做一个有品位的实小人》

提前预习课程。每天都要对将要学习的课程作简要的预习，了解课程的知识点，为课堂学习做好准备。预习时遇到不懂的地方要通过查字典、查资料寻找答案，也可以向同学、家长询问，仍然没有解决的问题要用笔在书上作标记，以便在课堂学习时多留心。

1. 课前做好准备，自觉检查课本、课堂练习本、作业本及必需的文具是否都准备齐全。
2. 课堂上认真接受老师指导，专心致志地参与探索，全身心地投入到学习活动中。
3. 勤于发言，勇于提出自己的不同见解，敢于争论，并不断修正、弥补自己的不足。说话完整，口齿清楚，声音洪亮。
4. 善于倾听，不但要倾听老师的发言，也要倾听同学的发言、

他人的意见和建议。不随便打断别人的话，不嘲笑别人的错误。

5. 要主动合作学习，在进行分组动手操作等活动时互相帮助，共同提高。

6. 学习要善于举一反三，通过学科间的联系理解问题。

1. 做作业时要专心，不边玩边写，书写时先想好再下笔。

2. 保持正确的写字姿势，做到“头正、身直、脚平、臂开”，字迹工整，书写规范。

3. 书写时要注意保护好视力，要做到“一尺一寸一拳头”。

4. 爱惜作业本，不乱涂乱画，保持作业本的清洁和完整。

5. 写完作业必须认真仔细地检查，发现错误及时纠正。

对当天学习的内容及时复习巩固，需要记忆的字词句段篇、概念、公式以及单词、语句、名人名言等理解深刻，记忆准确。

1. 独立、认真、按时完成老师布置的各类作业，不抄袭别人的作业。未完成作业的，应主动向老师说明理由，并及时补上。

2. 写完作业要把作业放入书包中，整理好书包。

作业本、练习册、试卷下发后，先查看老师的批改，对老师指出的错误必须及时纠正。不放过一个错字或错题。要建立错题本，做好错题记录，找出错因，及时订正。

总之，习惯的培养不是一朝一夕可见效的，必须长期反复训练，加以深化，持之以恒，才能养成良好的学习习惯，真正

做一个有品位的实小人。

爱牙日活动主持稿篇二

敬爱的教师，亲爱的同学：

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”。

怎样才能防止蛀牙呢?在日常生活中对牙齿的保健就变得尤为重要了。为此，我们应做到以下十方面：

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。

爱牙日活动主持稿篇三

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好。

家庭在口腔保健中的重要作用。口腔疾病是与人的生活状况和行为习惯密切相关的常见病和多发病，影响着人一生的健康。家庭作为社会生活的基本单位，承担着抚养子女、养老、传递人类文明和社会规范、健康保健和教育等功能。因此，家庭在预防口腔疾病和口腔保健中发挥着重要作用。

家庭口腔保健与家庭教育应当紧密结合。家庭教育与社会教育和学校教育可以互补，有良好生活习惯养成的互动性、血缘关系的亲密性、亲子教育的早期性、持久性等特点，可以在口腔保健知识的普及应用方面发挥作用。

家庭口腔保健在家庭成员间有良好的示范性。良好的口腔保健习惯会让每一位家庭成员受益。应当在家庭生活中营造良好的爱牙环境，早晚刷牙，饭后漱口，掌握正确刷牙方法，使用含氟牙膏，定期作口腔健康检查等，让爱牙好习惯代代相传。

家庭口腔保健可以提高父母关爱孩子口腔健康的能力。父母是儿童健康成长的第一责任人，对儿童的口腔保健负有应尽的义务。婴幼儿的口腔完全依靠父母来护理，儿童的口腔健康状况也和父母的重视程度有很大关系。

家长的防龋意识、防龋措施掌握程度以及家长自身的口腔健康状况与儿童龋病的发生发展密切相关。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为66%，在世界处于较高水平，12岁儿童的恒牙患龋率也达到29%，而对家长的问卷调查结果显示，只有49%的家长知道含氟牙膏，仅9%的家长能够每天帮助孩子刷牙。因此，向父母宣传口腔健康知识，提高他们的爱牙意识，关爱孩子的口腔健康至关重要。家庭口腔保健要从“呵护孩子，预防龋齿”做起。

(二) 口腔健康的标准和家庭口腔保健基本内容。

1. 口腔健康的标准。1979年世界卫生组织对口腔健康的定义

是：牙齿清洁，无龋洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。

2. 家庭口腔保健基本内容。

(1) 家庭成员每人早晚刷牙，饭后漱口，使用保健牙刷和含氟牙膏。

(2) 家长监督或帮助儿童刷牙。

(3) 家庭成员能够做到科学吃糖，少喝碳酸饮料。

(4) 帮助儿童克服吮咬、吐舌、口呼吸等不良习惯。

(5) 家庭成员了解《中国居民口腔健康指南》内容。

(6) 家庭成员每人每年至少进行一次口腔健康检查，检查中发现的问题应当及时接受相应的预防和治疗措施，如局部用氟、窝沟封闭、龋齿充填、牙周洁治、义齿修复等。

(三) 龋齿对儿童健康的危害。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；由于龋齿造成的偏侧咀嚼，还可导致双侧面部发育不对称。

3. 乳牙龋齿影响恒牙。乳牙龋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。由于龋齿对言语、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。

(四) 儿童龋齿的预防方法。

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。

(4) 儿童学习刷牙，家长应当帮助和监督。

2. 局部用氟预防龋齿。氟是人体健康所必需的一种微量元素，摄入适量氟可以减少牙齿被酸溶解和促进牙齿再矿化、抑制口腔微生物生长，预防龋齿的发生。氟化物防龋措施适宜在低氟地区、适氟地区以及在龋齿高发地区的高危人群中应用。指导儿童局部使用氟化物防龋的要点有：

(1) 使用含氟牙膏要注意用量。学龄前儿童使用含氟牙膏刷牙每次用量为豌豆粒大小，应当在家长或老师的监督指导下应用，以防误吞。不要给孩子使用成人牙膏。

(2) 接受专业机构提供的局部用氟措施。家长可带儿童到医疗机构或在幼儿园和学校接受由专业机构和人员提供的局部用氟防龋措施。

3. 窝沟封闭预防窝沟龋。窝沟封闭是预防恒磨牙窝沟龋的最有效方法。窝沟封闭技术无痛、无创伤、安全简便。窝沟封闭的最佳时机是儿童牙冠完全萌出，龋齿尚未发生的时候，

一般第一恒磨牙在6-9岁，第二恒磨牙在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。指导儿童接受窝沟封闭的要点：

(1) 如果当地政府提供免费窝沟封闭，家长要主动带孩子到政府指定的医疗机构接受检查和窝沟封闭。

(2) 如果当地政府还没有开展免费窝沟封闭项目，家长也应当主动带孩子到有资质的医疗机构进行检查和窝沟封闭。

4. 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。

(1) 母乳喂养，正确使用奶瓶。

(2) 科学吃糖，少喝碳酸饮料，睡前刷牙后不再进食。

(3) 多吃纤维性食物，增强咀嚼功能。

5. 定期口腔检查，及早治疗龋齿。龋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。因此，家长要定期带孩子到医疗机构进行口腔健康检查，对儿童口腔疾病做到早预防、早诊断、早治疗。提倡儿童每6个月接受一次口腔健康检查。

爱牙日活动主持稿篇四

老师们，同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的主题是：维护口腔健康，提高生命质量。同学们，你知道吗？20xx年9月20日，也就是昨天，是第27个全国爱牙日。爱牙日的成立旨于提高全民族的口腔

健康水平。今年爱牙日活动主题就是“维护口腔健康，提高生命质量”。

爱牙日活动倡导人们懂得追求健康并坚持健康的生活

方式，并从维护口腔健康开始。一颗牙就是一个器官，牙齿健康不仅关系到身体健康的诸多方面，同时也是现代人健康与文明的标志。让我们一起探讨如何保持健康口腔。

1. 养成良好的饮食习惯对维护口腔健康非常重要。口腔内存留的糖和碳水化合物等是导致龋病的主要原因之一。所以，应尽量减少每天吃糖的次数，少喝碳酸饮料，进食后应用清水漱口，睡前刷牙后不再进食。
2. 口腔牙齿保护好，每天要刷三次牙，每次持续3分钟，饭后、餐后3分钟刷牙或漱口！而且要注意科学的刷牙方式，有效去除于牙菌斑、软垢和食物，保持口腔卫生。
3. 提倡使用含氟牙膏预防龋病。使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。
4. 应定期进行口腔健康检查，每年至少一次，及时发现、治疗口腔疾病。
5. 出现口腔问题，及早就医是关键，不能被“怕痛”“小问题没关系”等想法阻碍了就医的进程。

同学们，让我们把爱牙护牙列为每日功课，使自己拥有健康口腔，美丽人生！

谢谢大家！

爱牙日活动主持稿篇五

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

9月20日是全国爱牙日，今年爱牙日主题是婴幼儿口腔健康。口腔健康应包括牙齿清洁、无龋洞、无痛感、牙龈颜色正常、无出血现象。口腔健康是全身健康的重要组成部分，是维系和提高生命质量的重要因素。现代研究证明，牙病可以引发或加重冠心病、糖尿病等全身性疾病。因此，口腔健康不仅使人能充分地咀嚼，享受美味佳肴，为身体提供充足的营养；还使人口齿清晰，能自由地与人交流，使人增强自信，在社会舞台上充分地展现自我；所以，口腔健康使人活得更健康，更愉快，更长寿。同学们，我们小学生正处在牙齿生长的关键期，现在你们好好保护它，它会给你的一生健康奠定良好的基础；反之，则会带给你无尽的烦恼——“俗话说：牙疼不是病，疼起来要人命！”

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。