# 2025年9.20爱牙日演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-05-28

*2025年9.20爱牙日演讲稿（精选14篇）2025年9.20爱牙日演讲稿 篇1　　亲爱的老师、同学们：　　大家早上好!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，疼起来真要命。很多同学都受到过牙疼的折磨吧。世界医学组*

2025年9.20爱牙日演讲稿（精选14篇）

**2025年9.20爱牙日演讲稿 篇1**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家早上好!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，疼起来真要命。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，因为它直接关系着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，无牙洞、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：

　　1、保护牙齿健康，最基本、最经济的方法是有效刷牙。

　　2、每天至少刷2次牙，每个牙刷3个面，每次持续3分钟，吃完东西要及时漱口。少吃甜食和过酸的食品。

　　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，一支牙刷使用最多不超过3个月

　　6、牙刷刷不到的地方可合理使用牙线、牙签。

　　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。不要用牙齿启瓶盖或咬坚硬物品，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。

　　“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，让你的笑容更加迷人。”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。

**2025年9.20爱牙日演讲稿 篇2**

　　敬爱的教师，亲爱的同学：

　　大家好。

　　昨天是全国爱牙日，淹城野生动物世界的兽医也特地为园区内最大的动物大象作了一次牙齿检查，并根据诊断结果进行了相关的治疗措施。

　　淹城野生动物世界里有两头亚洲象，一公一母，它们身怀绝技，是动物园的明星大腕儿。亚洲象跟非洲象不同，只有公的才会长獠牙，所以从外表看鼻翼两边有象牙的就是公的，动物世界里的这只公象有一个很好的名字叫“博士”，而没有象牙的叫“甜甜”。

　　大象身为陆地上最大的动物，要为它做牙齿检查可不是一件易容的事。身穿白大褂的兽医一进入大象领地，母象“甜甜”就悄悄躲到了“博士”后面，而“博士”则好奇地将鼻子伸向兽医。饲养员给了“博士”一截胡萝卜，拍拍它脑袋，说：“博士，没事，不怕不怕，检查牙齿是为你好，牙口好胃口就好，乖乖听话张大嘴。”

　　由于“博士”平时口水比较多，饲养员还给它戴上专门制作的小围脖，让它神气活现地在场地兜了两圈，然后是一边用食物诱惑，一边好言相劝，这样“博士”才卷起长鼻，张开大嘴接受检查。由于大象太高，兽医只好站在板凳上替它检查，而且“博士”养得肥嘟嘟的，兽医只能用手扒开它厚厚的嘴唇才能看到陷在肉里的大象牙。这时母象“甜甜”有好像有点紧张，在“博士”身后转来转去，还用象鼻悄悄卷起“博士”尾巴。

　　而“博士”呢像个乖乖听话的宝宝，完全配合兽医检查，检查完，“博士”转过身去，用象鼻紧紧缠住“甜甜”的象鼻，饲养员介绍说它在鼓励“甜甜”呢！

　　经兽医诊断，大象牙齿有很小的磨损，兽医为大象配了“偏方“漱口水进行治疗。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

　　演讲人：

　　20xx年xx月xx日

**2025年9.20爱牙日演讲稿 篇3**

　　在开始今天的讲话前，我先给大家讲一个小故事：舌头和牙齿是近邻，整天低头不见抬头见。有一天，牙齿突然较起真来，非要和舌头理论一番，比比谁更强大。牙齿说：“你看我的衣服多么洁白，我的身体多么坚实，不管是什么食物进入口中，我都不会拒绝，都会把它嚼成稀巴烂。再看看你，前伸后缩，左摇右摆，软软绵绵，一点骨气都没有。”舌头默不做声。多年后，劳累过度的牙齿开始不断发牢骚，还“哎呦——哎呦”不停地喊疼。于是牙齿来到医院，请求医生帮忙。只见牙医拿起钳子，毫不留情地把那些腐烂的牙齿一颗一颗地拔掉。没几年功夫，原来很炫耀、很傲气的牙齿变得七零八落了。

　　口腔健康是身体健康的重要组成部分，是提高生命健康的重要因素之一。而保持牙齿健康又是保持口腔健康的重要环节。昨日是“全国爱牙日”，同学们，你们关注自己的牙齿了吗?你们掌握爱牙洁齿的好方法了吗?俗话说：“小洞不补，大洞吃苦”，千万不要等到牙齿遭遇了大的麻烦才想到去保护和治疗。从今天开始，让我们养成良好的口腔卫生习惯，掌握正确的刷牙姿势，定期做口腔健康检查，让洁白的牙齿映衬美丽的微笑!

**2025年9.20爱牙日演讲稿 篇4**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好!我是五年级三班的王亦菲。今天，我演讲的题目是《随时护齿，从我做起》。

　　俗话说得好“民以食为天，食以齿为先”，世界医学组织把每年的9月20日定为爱牙日，提醒人们在享受快乐生活的同时，别忘了关注口腔健康。此外，牙齿的健康美观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。口腔是人类赖以生存的重要器官，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：

　　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，按摩牙龈。

　　2、每天至少刷2次牙，每个牙刷3个面，每次持续3分钟，吃完东西要及时漱口。少吃甜食和过酸的食品，睡觉之前一定不要吃甜食。

　　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、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!

**2025年9.20爱牙日演讲稿 篇5**

　　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!

**2025年9.20爱牙日演讲稿 篇6**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　今天我国旗下讲话的题目是《爱牙洁齿 保持健康》，今天我们来说说牙齿问题。我们有些同学一张嘴，牙齿都是黑乎乎的小洞，可真的不好看了，你说那些同学的牙齿怎么了?对!是蛀牙了。你有蛀牙吗?蛀牙有什么不好呢?我想，首先是影响美观。就像我刚才说的，一个可爱的学生，一张嘴都是黑乎乎的小洞，就不觉得可爱了。连笑也要遮遮掩掩的，就怕别人看了。再则，影响说话了，牙齿都蛀了，说话很容易“漏风”!不但对我们说标准的普通话有影响，也可能让听者听错，引起不必要的误会;第三，吃点冷的酸的辣的什么的，就很容易牙疼，人说牙疼不是病，痛起来还真要命;最后也是最重要的，是影响身体健康，我们都知道牙齿的作用是咀嚼，用门牙切断食物，用磨牙磨碎食物，再把食物交给胃。如果蛀牙影响了这道程序，对你的胃增加了很大的负担，这样很容易影响到我们的胃正常的运作，这就关系到我们的身体健康了。

　　同学们，看似小小一口牙，但是用处却绝对不小。口腔健康是身体健康的重要组成部分，是提高生命质量的重要因素之一。而保持牙齿健康又是保持口腔健康的重要环节。那么，我们应该怎样科学地保护牙齿、维护我们的口腔健康呢?

　　1、养成良好的饮食习惯：要减少吃含糖食物的次数，因为有很多细菌积聚在牙齿及牙龈边缘，细菌利用糖就会产生酸，侵蚀牙齿，引起龋齿。

　　2、建立良好的口卫生习惯：要保持口腔卫生清洁，掌握正确的刷牙方法，做到饭后漱口，早晚刷牙。

　　3、正确的刷牙角度和动作：将牙刷倾斜45度，压于牙面与牙龈之间，刷毛尽量进入龈沟和牙缝间，然后顺着牙缝竖刷并轻轻旋转刷头，用力不要过大，按顺序每个牙齿都要刷到，每次刷三分钟。

　　4、刷牙齿的外侧：用正确的刷牙动作配合适当的角度清洁上下牙齿的外侧，上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，每个部位可重复刷4-6次。

　　5、刷牙的内侧：仍按照顺着牙缝竖刷并轻轻旋转的原则进行，不要只重视刷牙的外侧，不重视牙内侧的清洁。

　　6、刷牙的咀嚼面：用适应的力量，按前后方向刷上下牙齿的咀嚼面。

　　7、注意后面牙齿：口腔后面的牙齿亦需要同样注意，完成所有牙齿清洁后，用水漱口。

**2025年9.20爱牙日演讲稿 篇7**

　　亲爱的老师们，亲爱的学生们：

　　大家下午好：

　　同学们，先考验一下大家。你知道今天是什么日子吗？今天是9月20日，是全国爱牙日。俗话说“人的第一件事是食物，第一件事是牙齿。”儿童正处于生长发育的关键期，牙齿的好坏会直接影响儿童的身心健康。因此，我们应该尽力保护我们的牙齿免受细菌的侵害。每年的9月20日，全国都在集中力量开展形式多样、内容丰富的“爱牙日”。

　　每项活动都会有一个主题，一个“爱牙日”的中心口号。随着我国的发展，“爱牙日”的规模从9月20日增长到一周、一个月甚至一年，活动种类越来越多。今年的全国爱牙日以为主题，旨在进一步加强公众对口腔健康的关注，普及口腔健康知识。

　　但是，同学们，多活动不如自己行动。保护牙齿的最好方法是做三件事：

　　1、每天早晚刷牙；2、使用健康牙刷；3、最好用含氟牙膏。

　　医生告诉我们，正确的刷牙可以去除大部分牙菌斑，保护牙齿。那么正确的刷牙方式是什么呢？

　　1、选择孩子

　　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，我希都学会用老师教你们的方法来保护自己牙齿，希的牙齿都很健康，都会露一个美丽而灿烂的笑容。

**2025年9.20爱牙日演讲稿 篇8**

　　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侯，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!

**2025年9.20爱牙日演讲稿 篇9**

　　爱护牙防口腔疾病是关键。儿童期最常见的口腔疾病就是龋齿，也就是我们常说的蛀牙。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在世界上处于较高水平，达到了66%，与此形成强烈反差的是，芬兰不到30%，而美国还不到10%，基本上完成了消灭龋病的目标。在我国，儿童蛀牙一直都是困扰家长和孩子的重要问题。如何预防龋齿，让孩子拥有一口健康洁白的牙齿，已成为父母、医生乃至全社会热切关注的话题。

　　那么，儿童患龋的原因是什么呢?造成龋齿的罪魁祸首是黏附在牙齿表面的一层凝胶状细菌性薄膜，被称为牙菌斑。牙菌斑中的细菌会和食物中的糖分或淀粉发生化学作用，产生腐蚀牙齿的酸性物质，久而久之，牙齿的牙釉质便会遭到破坏形成牙洞，也就是蛀牙。

　　俗话说，“牙疼不是病，疼起来真要命”，大家告诉我，这句话对不对呀?这句人们口口相传的俗语只对了一半，暴露了大家对牙病认识的误区。其实，除了引起撕心裂肺般剧烈的疼痛外，如果龋病不及早防治就可能引发牙髓病、根尖病、牙列不齐等畸形，影响恒牙发育以及儿童语言能力等，还是引发胃病、心脏病、关节炎等全身疾病的“导火线”，是身体健康的“隐匿杀手”。如果你想让你的孩子在几十年以后甚至一生当中，有28颗义气的牙齿为他支撑门面，那么，从今天起，就应该为它们打造一个健康安全的生长和生存环境。

　　应该说，牙疼就是病，早防早治真聪明。有一口好牙才有好身体，好未来!当您80岁仍然吃嘛嘛香，身体倍儿棒的时候，相信您会由衷地感叹：牙好，胃口就好!儿童时期是奠定一口好牙的关键时期。应该以预防为主，未雨绸缪，防病于未然。

　　那么，怎样进行牙齿保健，预防儿童龋齿呢?想要让您的孩子拥有美丽健康的牙齿吗?绽放迷人笑容，护牙爱牙五部曲从现在开始!

　　一是要坚持早晚刷牙，饭后漱口。家庭中要做到一人一刷一口杯，要选用适合儿童年龄的保健牙刷，并注意每三个月更换一次，要教会孩子科学正确的刷牙方法，养成孩子早晚两次刷牙的习惯。

　　二使用含氟牙膏 但家长朋友们注意了，3岁以前的孩子不要使用含氟牙膏，4～6岁的孩子要在家长的指导下慎重使用，高氟地区的孩子最好不使用含氟牙膏。目前市场上的含氟牙膏，成人和6岁以上的儿童使用，有良好防龋齿作用。刷牙时应注意不得将牙膏吞进腹中，最好每次只使用黄豆粒般大小，最多不超过1厘米，而不能像电视广告中播放的挤满整个牙刷。儿童用含氟牙膏的时候，要用儿童牙膏，不要与成人牙膏混用，因为目前出售的成人牙膏基本都含氟，且含氟量比儿童牙膏高。长此以往，体内摄氟量会增加，甚至可导致氟牙症(俗称黄斑牙)。

　　三是要进行窝沟封闭。在“大牙”上存在着很多“沟壑”——这就是窝沟，它们凹凸不平可以增加咀嚼功能，但是也比较容易储藏食物残渣和细菌，不容易清洁进而导致龋齿。而“窝沟封闭”就是用一种安全的“流体树脂材料”将这些沟壑填充，如同给牙齿穿上了一层保护衣，让其不能藏匿残渣和细菌，从而减少蛀牙。 做窝沟封闭的最佳时间是磨牙萌出后的一年之内，一般来说，牙齿有患龋倾向的或者爱吃零食的儿童应当及时进行窝沟封闭。具体时间是：乳磨牙3-4岁，第一恒磨牙6-7岁，第二恒磨牙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。

　　四是要养成良好饮食习惯。要让孩子科学吃糖，少喝碳酸饮料，在睡觉前刷牙后不要再进食;避免食入过多的甜食，不要“欺软怕硬”。家长应该给孩子多吃一些能促进咀嚼的蔬菜，如芹菜、卷心菜、菠菜、韭菜、海带等，还有含钙较高的肉、蛋、牛奶和一些坚果类的食物，刺激颌骨与牙齿同步发育。

　　五是要定期进行口腔检查，及早治疗龋齿。提倡儿童每6个月接受一次健康检查，做到早防早治。

　　上面介绍了五个方面的牙齿保健保洁方法，其实，其中，最重要也是最简便的方法就是掌握科学正确的刷牙方法，养成良好的牙齿保洁习惯。

　　下面，我来带大家学习正确的刷牙方法，将刷头放于牙颈部，毛束与牙面成45度角，毛端向着根尖方向，轻轻加压，使毛束末端一部分进入龈沟，一部分在沟外、并进入邻面。牙刷在原位做前后、左右方向水平颤动4-5次，颤动时牙刷移动仅约1毫米，然后顺着牙缝竖刷，刷上牙时,从上往下刷， 刷下牙时,从下往上刷，刷咀嚼面时,前后来回刷，刷上下牙的舌面时，可将牙刷头竖起，做上下的颤动。依次移动牙刷到邻近的牙齿，重复同样的动作。刷牙时应该按照一定顺序，每次移动牙刷应有适当的重叠，保证不遗漏每个牙面。早晚两次刷牙，每次刷牙3分钟.

　　韩愈的《赠刘师服》中有两句诗我特别喜欢，“羡君齿牙牢且洁，大肉硬饼如刀裁”，我把它送给各位共勉!让我们积极行动起来，从爱牙、护牙开始，呵护我们的孩子!让他们露出洁白的牙齿，展开自信的微笑，放飞美好的希望，拥抱旭日东升的明天!

　　我的演讲完了，谢谢大家!

**2025年9.20爱牙日演讲稿 篇10**

　　亲爱的老师们，亲爱的学生们：

　　大家下午好：

　　同学们，先考验一下大家。你知道今天是什么日子吗？今天是9月20日，是全国爱牙日。俗话说“人的第一件事是食物，第一件事是牙齿。”儿童正处于生长发育的关键期，牙齿的好坏会直接影响儿童的身心健康。因此，我们应该尽力保护我们的牙齿免受细菌的侵害。每年的9月20日，全国都在集中力量开展形式多样、内容丰富的“爱牙日”。

　　每项活动都会有一个主题，一个“爱牙日”的中心口号。随着我国的发展，“爱牙日”的规模从9月20日增长到一周、一个月甚至一年，活动种类越来越多。今年的第21届全国爱牙日以“维护口腔健康，提高生活质量”为主题，旨在进一步加强公众对口腔健康的关注，普及口腔健康知识。

　　但是，同学们，多活动不如自己行动。保护牙齿的最好方法是做三件事：

　　1、每天早晚刷牙；

　　2、使用健康牙刷；

　　3、最好用含氟牙膏。

　　医生告诉我们，正确的刷牙可以去除大部分牙菌斑，保护牙齿。那么正确的刷牙方式是什么呢？

　　1、选择孩子：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。

**2025年9.20爱牙日演讲稿 篇11**

　　Hello!我是一颗六龄牙，我最快乐的时光就是主人吃了零食又不刷牙的时候，我常常能分享那些留在我身上的美味。为此我常得意地对我的邻居们说：“瞧!我每次分到食物最多，我也是一生不换的。。瞧瞧你们这些乳牙不仅享用不到那么多美味，而且早晚都要换掉!嘿嘿”但我的邻居们却总是一字不说，我一直以为他们很羡慕我，但我错了。

　　灾难降临

　　突然有一天，不知从哪儿跑来一群小虫子\_蛀虫。它们一天到晚地撕咬我，在我身上钻洞，害得我遍体鳞伤。过了一段日子，我发现自己身上多了个大窟窿。我哇哇大哭起来。主人用我咀嚼食物时，大窟窿里常常会有一些食物掉进去，蛀虫们就会大口大口地吃起来，吃饱了又开始钻洞。在这种时候我是多么地难受啊!哎，都怪我平时太贪吃了!

　　“死亡”接近

　　我一下子失去了平日的快乐，并沉浸在了痛苦之中……身上那个丑陋的窟窿越来越大，蛀虫们越来越猖狂。接下来还会有什么等待着我呢?对了，我想必定是死亡。我的邻居一颗尖牙终于说话了：“早知如此何必当初呢!”蛀虫们还是不停地撕咬着我。突然我的身体感到一阵疼痛，尖叫一声：“救命!”就被一个带着白口罩的人用钳子拔了下来，我的生命就此告终……

　　我的忠告

　　我的邻居说得对，那些蛀虫们一定想进攻我的邻居，不过，我的小主人经过这次的教训一定会早晚刷牙，消灭蛀虫。小朋友们，大家一起在这爱牙日里保护好我们的牙齿，别让我的兄弟姐妹们再受到伤害了!

**2025年9.20爱牙日演讲稿 篇12**

　　尊敬的老师，亲爱的同学：

　　大家下午好。

　　“牙痛不是病，疼起来真要命”。对这句话我已经有了深刻的体会，因为我以前龋齿过几次，每次都疼得吃不下饭，一刷牙就出血，疼痛难忍受不了，不得不去医院开药，冲洗，修补牙齿，否则，就会烂到牙根，影响健康。所以，我懂得了保护口腔卫生的重要性。现在，我每次刷牙都很认真，而且不少于三分钟，好久没再出现龋齿了。

　　清洁的\"口腔是人生健康的基础。我们必须每天保持口腔清洁，尽量减少口腔内的有害细菌，因为口腔中的细菌大都是危害牙齿及身体健康的有害细菌。

　　同时，清洁的口腔也反映出一个人，一个家庭，一个民族的文明素质及生活质量。与人交流，拥有洁白的牙齿，露出自信的微笑，呼吸清新的口气，清洁的口腔远比穿着名牌服装更重要。所以，我们应该从小养成良好的口腔卫生习惯，用我们洁白的牙齿来树立中国人的文明健康形象。

**2025年9.20爱牙日演讲稿 篇13**

　　敬爱的教师，亲爱的同学：

　　大家好。

　　昨天是全国爱牙日，淹城野生动物世界的兽医也特地为园区内最大的动物大象作了一次牙齿检查，并根据诊断结果进行了相关的治疗措施。

　　淹城野生动物世界里有两头亚洲象，一公一母，它们身怀绝技，是动物园的明星大腕儿。亚洲象跟非洲象不同，只有公的才会长獠牙，所以从外表看鼻翼两边有象牙的就是公的，动物世界里的这只公象有一个很好的名字叫“博士”，而没有象牙的叫“甜甜”。

　　大象身为陆地上最大的动物，要为它做牙齿检查可不是一件易容的事。身穿白大褂的兽医一进入大象领地，母象“甜甜”就悄悄躲到了“博士”后面，而“博士”则好奇地将鼻子伸向兽医。饲养员给了“博士”一截胡萝卜，拍拍它脑袋，说：“博士，没事，不怕不怕，检查牙齿是为你好，牙口好胃口就好，乖乖听话张大嘴。”

　　由于“博士”平时口水比较多，饲养员还给它戴上专门制作的小围脖，让它神气活现地在场地兜了两圈，然后是一边用食物诱惑，一边好言相劝，这样“博士”才卷起长鼻，张开大嘴接受检查。由于大象太高，兽医只好站在板凳上替它检查，而且“博士”养得肥嘟嘟的，兽医只能用手扒开它厚厚的嘴唇才能看到陷在肉里的大象牙。这时母象“甜甜”有好像有点紧张，在“博士”身后转来转去，还用象鼻悄悄卷起“博士”尾巴。

　　而“博士”呢像个乖乖听话的宝宝，完全配合兽医检查，检查完，“博士”转过身去，用象鼻紧紧缠住“甜甜”的象鼻，饲养员介绍说它在鼓励“甜甜”呢!

　　经兽医诊断，大象牙齿有很小的磨损，兽医为大象配了“偏方“漱口水进行治疗。

**2025年9.20爱牙日演讲稿 篇14**

　　今天，我陪爷爷奶奶去补牙齿。

　　我看到许多人的牙齿都已经烂了。我想：他们一定是没刷好牙才这个样子。我又想：我不是也刷不好牙吗?我到了医疗室，又看见了很多人躺在病床上，而医生拿着钻头，使劲地钻病人的牙齿，我想：我一定要爱护牙齿，不能像他们一样，一定要保护好自己的牙齿。这时，我也看到那些牙齿很好的人，根本不用烦恼，只要在外面等一等，看一下书，玩一下游戏，听一下音乐，非常自在，我十分喜欢外面的人，也非常想当外面的人，不愿意当里面的人。

　　这次去牙科医院给我敲了一下警钟：以后要保护好自己的牙齿，别让牙齿受到损坏，这样对自己非常不好哦!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找