



儿童社区牙科服务中心

儿童0-17岁免费

我的名字是。○



每天刷完牙齿，
画个笑脸！



一天刷牙两次，每次
两分钟。用含有氟化
物牙膏（大于或等于
1000ppm）。



吐出来，不要漱口。
那么氟化物可以保护
牙齿更长时间。

家长/照顾者，请帮助你们的
孩子刷牙，尤其晚上睡觉前。

如需帮助或更多信息，联系儿
童社区牙科服务中心 0800 825
583 (0800 TALK TEETH) 或访
问 www.ards.co.nz



我自己刷牙齿

	第一周		第二周		第三周		第四周	
	 早上	 晚上	 早上	 晚上	 早上	 晚上	 早上	 晚上
星期一								
星期二								
星期三								
星期四								
星期五								
星期六								
星期日								