



宁波口腔医院普陀院区杯获奖征文(一)

关爱牙齿从我做起

普陀城北小学四(1)班
小记者 何若馨(证号B0449)

每个人都会长牙齿，牙齿对我们很重要，它可以帮助我们咀嚼食物、面部生长发育和口腔发音。如果我们不刷牙就会长蛀牙，黑黑的牙齿会有异味产生。如果我们没有保护好牙齿可能会引起蛀牙、牙龈炎等，并危害我们的健康。

妈妈告诉我，6岁到7岁，我们会长出白齿第一大臼；7岁到8岁，我们会长出中门齿；8岁到9岁，我们会长出侧门齿；11岁到12岁，我们会长出乳犬齿；10岁到11岁，我们会长出第一乳白齿；10岁到12岁，我们会长出第二乳白齿；12岁到13岁，我们会长出齿第二大臼

我是牙病菌

普陀城北小学四(1)班
小记者 徐茵璘(证号B0446)

嗨，小朋友们，我是牙病菌，我的小伙伴有牙周炎，牙龈炎，牙斑菌……我们可都是“坏伙伴”哦。我们最喜欢不刷牙，刷牙不认真，喜欢吃甜食，而且不爱护牙齿的小朋友。

我们会让这些小朋友牙龈出血、牙疼、牙齿敏感……瞧，这个小朋友，早晚不刷牙，吃了很多糖果，还要用粗粗的牙签剔牙。这些可是我们牙病菌最受欢迎的小主人啦！别看平时看不出来，可一张嘴一口黄牙，还有黑黑的小蛀牙，细菌滋生。这些坏习惯，可以让它们在他那生活好久好久，并且在这个小朋友的牙齿上过上富足的生活。我们最喜欢看他捂着嘴说

第一次拔牙

普陀小学一(9)班
小记者 陈养尔(证号B01072)

说起拔牙，我就感到害怕。“呜呜呜……”伴随着我的一阵哭声，我的乳牙被医生无情地拔掉了。

那是我七岁时的一个夏天，因为我的大牙已经松动了，在口腔里摇摇晃晃，可它就像我的好



齿等。这是我们牙齿的生长规律，而且当恒牙长全后如果牙齿掉了是不会再长出来了，所以牙齿很珍贵，它将伴随我们的一生，必须保持牙齿的健康。

如果要让牙齿健康，我们可以养成少吃甜食、三餐后刷牙、吃完东西漱口等好习惯。当然正确的刷牙方式也十分重要，我们需要选择合适的牙刷，使用贝氏刷牙法来刷牙。

“天天刷牙卫生好，时时漱口没烦恼。口齿保健勤做好，口腔保健没烦恼。牙齿保健要做好，不怕蛀牙哇哇叫。”这是医生教给我的爱护牙齿小妙招。我们如果没好好刷牙，就不能吃美味的东西，所以我们应该好好刷牙，保护口腔卫生，不让它受到伤害。

牙的样子。

哎，最近是怎么了！小朋友是去听了爱牙课了吗？他勤快地每天刷牙漱口，还用专业的牙线剔牙，导致我们快生存不下去了。最可怕的是他还去医院做了涂氟，这使我们更加支撑不下去了。不行我们还得顽强生活着，这个小朋友一定是心血来潮，他一定坚持不了多久，他已经是换恒牙了，只要我坚持住，一定能在他的牙齿里打下一片天地。

呜，小朋友们，我们牙病菌在他的牙齿上牺牲了，我们可害怕爱干净勤劳的小朋友了，一刷牙一爱干净，就没有我们什么事了。不过，只要小朋友不好好爱护牙齿，我们还是会回来的！

哈！请照顾好你们的牙齿哦，别让我们牙病菌来捣乱。

朋友似的一直跟着我，对我依依不舍。可最糟糕的是新牙已经迫不及待地长出来了，吃饭也不香了，连说话都觉得别扭。最后，我只能同意妈妈带我去找牙医帮忙了。

一向健步如飞的我，变得拖拖拉拉，心里七上八下很是紧张。到了口腔医院，没一会儿就喊到我的名字，我便来到拔牙室，医生耐心地对我说：“小朋友，别害怕，只要打了麻药就不疼了。”听了这话，我放心地躺上了椅子。可当我看到医生把大大的钳子放在我面前，不由得恐慌起来。心想：那么大的钳子，拔起来肯定很痛吧！于是我便想打退堂鼓，嚷嚷着要回家。这时医生对我说：“别怕，拔完牙就可以去吃冰淇淋。”一听到冰淇淋这几个字，我的口水就流出来了。心里幻想着吃冰淇淋的美好场景，突然，只听“咯”一声牙齿就被拔了下来。我的眼泪还是不争气地流了下来，医生和妈妈安慰并夸我是个勇敢的孩子。

第一次拔牙虽然很害怕，但其实没那么可怕。让我最高兴的就是我的乳牙终于“搬家”了。

爱牙，护牙

沈家门第四小学六(3)班
小记者 徐静(证号B07063)

牙齿是我们健康美丽的重要标志。许多人都希望自己的牙齿洁白如玉，能拥有一口整齐、洁白、干净的牙齿。牙齿是进食的好帮手，可是我们也需要好好保养才能使它更好地帮助我们。

我们应该如何好好保养呢？我们要做到以下几点：早晚都要刷牙，吃完食物要漱口，要注意牙齿卫生，少吃糖果。尤其是睡前不要吃甜，不用舌头舔牙齿。多吃蔬菜，不挑食。荤素搭配，有利于身体健康。

其实，我的牙齿之前也不好，但是去了口腔医院治疗牙齿之后蛀牙渐渐变少，现在我戴上了矫正牙套，牙齿越来越整齐了。起先我戴上牙套时有一些不自信，觉得戴上银色的牙套，十分不好看，但是看到其他女生戴了牙套之后变得很自信、漂亮，再想想自己戴上牙套后的样子，嘴角就会不自觉的上扬。所以请一些戴上矫正牙套的女孩子不要自卑，多微笑，戴着牙套也要做最自信的自己。

我最忘不了的是拔乳牙的



“悲惨”经历了。五岁时，妈妈带我去牙科医院拔乳牙，我发着抖走进诊室，心惊胆战地躺到看牙的躺椅上。当我看着医生阿姨拿了个大钳子向我走过来，顿时心中无比紧张，仿佛一根细线都能让我无法呼吸。阿姨看到我瞪得像铜铃的眼睛，说：“小朋友，不要怕，拔牙就像被蜜蜂叮了一下，不疼的。”听了医生的话我的心跳慢慢缓了下来。医生阿姨先给我打了麻醉，然后拿钳子扣住我的牙，用力一拽，牙齿就掉了下来。“啊！”我的嘴里像被火焰烤焦，剧烈的疼痛感使我无法忍耐，我的眼睛泛红，眼泪在眼眶里打转，每一次呼吸都伴随着深深的痛苦。最后医生阿姨往我的嘴里塞了一团棉球，用于止血。我出医院时腿还在微微颤抖。

我认识到爱护牙齿对我们的的重要，善待牙齿，快乐成长，愿健康的牙齿伴你一生！

拔牙记

普陀小学二(10)班
小记者 赵焄妤(证号B01180)

幼儿园时听妈妈讲了绘本《鳄鱼怕怕，牙医怕怕》的故事。里面讲的是小鳄鱼不敢去医院看牙医的事情。那时我就在想：我也不想去看牙医，可千万别轮到我要！

好景不长，大班毕业时我的牙怪兽开始向我进攻了……有天中午吃饭的时候，突然感到牙齿一阵痛感。我边哭边说：“妈妈，我的牙齿疼！”妈妈听后忙安慰着我，还用手指轻轻碰了碰我那颗摇摇欲坠的牙齿，然后说：“这颗牙齿要拔掉了，都摇晃得那么厉害了。”我哭着说：“不要，妈妈，我怕痛。”可是妈妈却说：“如果不拔掉的话，会影响其他牙齿长出来的位置。”话音刚落，妈妈就起身拉着我出门了……到了医院，医生让我躺在了一把沙发椅上，我紧张得握紧了拳头，小心脏跳个不停，整个人还微微颤抖。医生好像看懂了我，叫我放松一些，可我哪里做得到呢！这时天花板突然播放起《小猪佩奇》的动画片，看着熟悉的小猪佩奇我才慢慢放松下来。突然，只听“啪”一声，我的眼睛一闪，还没等我反应过来，大灯已经朝向我的方向了，医生拿着她那专业的大钳子对我说：“把嘴巴张大，不要紧张。”然后妈妈大手拉着我的小手，我一边掉着眼泪，一边看着医生拿着

工具慢慢向我的嘴巴靠近，先感到牙齿有丝丝凉意，再隐隐约约感觉到牙齿被大钳子夹住了……我心里默默祈祷：我的小牙齿呀，你可千万别反抗，快点掉下来吧，快点下来吧！

时间不停转着，大概过了5分钟，医生拍拍我的肩膀说：“可以了，小姑娘。”“我的小牙齿终于掉下来了！”我心里顿时一阵轻松，心想：原来拔牙也就那么回事嘛，只要勇敢面对也没有那么可怕。就像生活中，要是遇到了困难，积极面对，勇敢挑战，处处都是阳光。

