

軒尼詩道官立小學（銅鑼灣）

2025－2026 年度下學期

四年級中文科寫練

姓名： 原梓桓

班別： 四普

題目： 愛牙大使

牙齒是我們身體重要的一部分，我們要好好照顧我們珍貴的牙齒，而照顧牙齒有三方面，飲食、清潔和定期檢查。

首先，是飲食方面，我們不應喝太多碳酸飲料和吃糖，因為碳酸飲料裏的碳酸、磷酸和糖會腐蝕我們的牙釉質，所以我們不應吃這類食品。

然後，是清潔方面，我們應在正確的時間，用正確的方法和用正確的工具。要早晚各刷一次牙，要使用巴氏刷牙法和一定要用軟毛牙刷和含氟牙膏。

最後，是檢查方面，我們應定期去正規牙科醫院做檢查和如有感到不適，就要立刻去檢查，以免患上牙科疾病。

總之，我們只有做好口腔清潔、健康飲食，並定期到正規牙科醫院做檢查，才能有效預防牙齒疾病，守護好口腔健康。

指導老師：譚慧文主任