

看牙醫的經驗

三1：謝念潔

指導老師：張鈺玫

家長：謝東晃

以前的我最討厭看牙醫了，因為要拔牙時，都會先噴一種冰冰涼涼的藥劑，讓我感到很癢，拔牙的時候有一點痛，而且又不能馬上吃食物，所以我很討厭看牙醫。

記得有一次，剛踏進牙醫診所時，因緊張嚇得魂不附體，雖然媽媽一直安慰我說：「放心，只是檢查牙齒而已，不會痛。」但我還是不相信，腦海裡一直浮現出可怕的畫面。終於輪到我了，我坐在診療椅上因害怕而大哭，媽媽越安撫，我哭得越大聲，最後被看診的男醫師罵了一頓後，被請下診療椅，從那一次以後，我就更抗拒看牙醫了。

經過上一次的慘痛經驗，媽媽還是沒有放棄說服我去檢查牙齒，這一次幫我看診的是一位女醫師，坐上診療椅時，醫生阿姨先拿一面鏡子給我，讓我一邊看著鏡子，一邊向我說明整口牙齒的情況，也很有耐心的幫我治療牙齒，感覺舒服多了，也不再覺得害怕了。

現在的我，每三個月會固定檢查牙齒一次，而且一定是預約這位有耐心的女醫師，因為牙齒健康很重要，如果沒有好好維護牙齒，不但不能吃硬的食物，痛起來還會要人命，更會影響身體的健康，所以一定要養成潔牙的好習慣，這樣子才能擁有一口美麗又健康的牙齒。

牙齒與我

三 2：沈采蓉

指導老師：劉怡君

家長：連愛雯

當我們在八個月大的時候，牙齒就慢慢地陪伴著我們到老，無論是咀嚼、發音還是外觀……等方面。

牙齒如此重要，那我們應該如何保護它們呢？首先，我們先從最基本的刷牙來講吧！有些人一起床就先刷牙，其實應該在吃完早餐再刷牙會更恰當；晚上睡前也要刷牙，不然蛀牙的機率會越來越高，到最後可能嘴巴裡連一顆牙齒都沒有了呢！接著禮貌方面，因為平常沒有刷牙習慣或蛀牙，口氣就會不好，久而久之人們便會對我們退避三舍、敬而遠之，人際關係也會更不好囉！

曾經有一次，我的牙齒痛到讓我快死掉一樣，於是媽媽就帶我去看牙醫。一進診所，我看見人山人海的病患，聽到護士阿姨溫柔地叫我進去。接著一進診間，聽見各種的工具聲，有的「滋~滋~」作響，有的「嗯~嗯~」的叫，害我嚇得差一點尿出來了，那聲音像是魔音傳腦，太可怕了！我告訴自己要好好照顧牙齒，讓它不再蛀牙，因為我不想再進來這恐怖的診療間啦！

牙痛雖然不是病，但痛起來卻要人命，只要我們從平日做好牙齒保健，我相信不論是大朋友還是小朋友，都能有一口潔白如新、口氣清新的牙齒喔！

牙齒與我

三 3：李璿綸

指導老師：王霈穎

家長：李英麟

我們大約在出生八、九個月時就開始長牙齒，牙齒可以幫我們把吃進去的食物咬斷磨碎，讓我們不會噎到，如果沒有牙齒，就只能喝水之類的東西，不能享受美食，還有我們的發音會變得不準確，甚至如果沒有牙齒撐起我們的臉蛋，臉就會變得很奇怪，所以牙齒對我們來說，真的是太重要了！

為了保護我的牙齒，我每天都要刷三次牙，早上、中午、晚上飯後都要刷牙，在刷牙後會用牙線將牙齒縫隙的殘渣清理乾淨。相同的，我們也不能常吃餅乾和糖果，如果常吃就容易使糖分附著在牙齒上，又因為清潔不佳而蛀牙。如果在外面不能刷牙，我會漱口來幫助清潔牙齒，多喝水也可以減少口中的酸性。另外我們可以從飲食來提高牙齒的健康，例如：芭樂、牛奶、糙米……等含有維生素或礦物質的食物。大人們最好不要吸菸，因為牙齒會累積很多牙垢，長時間下來會傷害牙齒。在選擇牙刷時要選軟的尼龍材質比較好，刷牙時不要太用力，牙齒才不會受傷。同時我每半年會檢查牙齒，請醫生塗氟在牙齒上以增強牙齒的保護力。我為了把牙齒保護好，每天都要做這些事，讓它們成為我的習慣。

醫生幫我檢查牙齒時，我坐上診療椅後，鑽頭轉動的聲音、噴氣嘶—嘶—的聲音、吸口水的聲音彼此交錯，我覺得很神奇、很好玩，我不會害怕，加上看完牙後可以拿禮物更是開心。但其中讓我最害怕的就是拔牙了，當醫生拔起牙齒的那一刻，我痛到眼淚都掉下來了。

我們一定要好好保護牙齒，要認真的潔牙，養成良好的牙齒保健習慣，讓健康的牙齒成為我們一輩子的好朋友。

看牙記

三 4 李睿宸

指導老師：鄭雅方

家長：李仲岳

「啊！好疼！」早上，在我吃早餐的時候，發現牙齒痛得厲害，媽媽一聽到，緊張得像熱鍋上的螞蟻，吃完早餐，媽媽馬上帶我到世上最恐怖的惡魔島——牙醫診所。

一到診所，一陣陣濃濃的血腥味撲鼻而來，令人作嘔，媽媽馬上到櫃檯掛號。坐在診間外，看見穿著白袍的牙醫師，手持鉗子，臉上戴著口罩，像冷血的蒙面殺手，又聽到電鑽滋滋的聲響，讓我心生恐懼，深怕自己待會兒就變成待宰羔羊。

等待片刻後，護士阿姨把我叫進診間裡。一進到診間，見到牙醫師脫下口罩，露出和藹可親的笑臉，我的恐懼指數頓時消失不少。上了看診台，牙醫師溫柔的說：「放輕鬆，不會有事的。」我聽話的張開嘴巴，閉上眼睛，任由牙醫師拿著工具在我的牙齒上搗來弄去。牙醫師小心翼翼的挖掉我的蛀牙，再細心的補上填充物，過程中，我非常勇敢，不哭也不鬧，他不時問我會不會痛，會不會痠，我鎮定的搖搖頭，醫生和護士都稱讚我是「乖寶寶」，這時我覺得自己就像小勇者，勇敢無懼。

「呼！」終於結束了，下了看診台，牙醫師送我可愛的貼紙和卡通人物的橡皮擦，這次的經驗，讓我不再害怕看牙醫，更讓我明白平時要好好保護牙齒，除了少吃甜食，還要有正確的刷牙習慣，就能擁有一口好牙，遠離蛀牙蟲的威脅。

牙齒與我

三5：劉冠廷

指導老師：蕭雅瑛

家長：劉文隆

牙齒是人體很重要的構造，它可以幫助我們進食，例如撕裂與咬斷食物，也可以幫助咀嚼，還能使我們說話口齒清晰，而且人的一生中從乳齒換到恆齒之後，牙齒就不會再生長，所以每一顆牙齒都很珍貴，我們都要好好愛護它。

既然牙齒那麼重要，我們平時就要做好口腔保健，以免牙齒受到傷害，至少要做到以下幾點：

一、三餐飯後以及晚上睡覺前一定要刷牙：因為吃完東西後，口中的酸性會破壞牙齒，增加蛀牙的風險。

二、定期接受牙醫師檢查：目前政府有補助國小低年級學童「窩溝封填」服務。還有每半年要接受塗氟，而且如果牙齒有問題的話，也可以及早接受治療。

三、良好的飲食與生活習慣：避免吃油炸與高糖份的食物，尤其是可樂，不僅糖份很高而且也會腐蝕牙齒。還有要避免熬夜，以防牙齦浮腫。

記得小時候，有一顆牙齒長歪了，醫生說要把它拔掉，否則旁邊的牙齒會長不出來。等到要拔牙的那天，我才躺上治療椅，馬上感覺到任人宰割般恐怖。果不其然，醫生拿出針筒要打麻醉藥，當醫生要從我的牙齦注射麻醉針的時候，我已嚇得臉色蒼白並且嚎啕大哭。醫生警告我說：如果我再亂動的話，還要再打第二針，最後醫生拿出他的殺手鐮-拔牙鉗，更是令我不自覺顫抖。結果我還來不及反應，我的牙齒就被拔下來了。這次的拔牙經驗，令我回想起來還是餘悸猶存，發誓不再讓自

已經歷第二次。

所以牙齒是陪伴我們一生的好朋友，我們應該好好愛護它，免得老大徒傷悲，花大錢治療又活受罪。平時就要做好牙齒保健：飯後漱口刷牙、定期檢查與少吃甜食，相信大家都能擁有一口潔淨亮白的牙齒。

牙齒與我

三6 岩旨宥

指導老師:董于綺

家長:

每個人都有牙齒，它對我們而言非常重要，不只能幫助我們將食物咬碎，還幫助我們說話時，能正確的發音。所以如果讓牙齒生病的話，不只是缺牙不好看而已，還會影響說話和吃東西呢！

為了不讓牙齒生病，就要養成良好的刷牙習慣，以及正確的刷牙方式；少吃零食，尤其是甜食，吃完東西後一定要漱口。如果牙齒有不舒服的情況，就要尋找正確的治療，不可亂服成藥或止痛藥。只要好好保護牙齒，遵守牙齒保健，大家都能擁有一口健康潔白的牙齒。

有一次，我睡前忘記刷牙，結果半夜突然覺得牙齒好痛，因為沒辦法馬上就醫，所以只好先喝止痛藥水和冰敷止痛。一整晚我都痛得睡不著，一直等到早上，才趕快去看牙醫。牙痛真是太可怕了，感覺就像蛀牙菌不停在敲打我的牙齒，從那以後，我一定認真刷牙，不敢再偷懶了。

牙齒它每天都不停地工作，如果不好好照顧它，等它生病了，不但沒辦法說話、吃東西，還會痛得直冒冷汗呢！所以我們要養成每天潔牙的好習慣，定期去牙科做口腔檢查，才能真正擁有一口健康的牙齒。

看牙醫的經驗

三 7：顏丞脩

指導老師：林秀蘭

家長：顏百鴻

一走進牙醫診所，就聽見小朋友的尖叫聲，我恐懼的站在門口，此時媽媽一把就將我拉到了可怕的診療椅上，接著醫生阿姨馬上開啟超亮的探照燈，我的眼睛害怕得緊緊閉上。

醫生阿姨溫柔的對我說：「別擔心！」，可是她卻拿起會吱吱作響的機器，瞄準我蛀牙的地方用力的開挖，我的嘴巴就像正在進行工程的工地一般，而醫生阿姨就像拿著一台打鑽機的工人一樣，用力的刺下我的牙齒，讓我忍不住淚流滿面，可是嘴巴裡的工地狀況不斷，地下泉水從嘴巴四週一直湧出來，醫生阿姨只好拿出吸口水的機器來幫忙，在她手忙腳亂一陣子後，口水頓時像噴射機一樣，馬上咻咻的消失得無影無蹤了。

打鑽機終於停止了，醫生阿姨接著東摸摸西抹抹的，忙著修補蛀牙上的破洞，等她放下手上的儀器，我就用舌頭輕輕的感覺那顆牙齒，發現它就像剛鋪好的柏油路一樣平坦、光滑，突然探照燈一暗，診療椅也緩緩升起，我緊張的心情也隨著椅子升起的速度慢慢的穩定下來。

耳邊仍傳來小病人的哭泣聲，此時的我心裡想著，我一定要謹記這次看牙的經驗，以後要每天刷牙，也要定期看牙醫，才能長保牙齒的健康，免受牙痛之苦。