# 爱护牙齿演讲稿100字(5篇)

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2024-10-19

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。爱护牙齿...*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**爱护牙齿演讲稿100字篇一**

大家早上好!

“妈妈生的娃娃多，先生弟弟后生哥。弟弟门口站，哥哥屋里躲。小事弟弟办，大事靠哥哥。”你们能猜出是什么东西吗?就是我——牙齿。

我就是人见人爱，车见车载，狗见狗追的牙齿。我天生就住在人的嘴巴里，主人吃东西，我就帮他嚼碎，好让主人容易吞下。你不要小看我，我的作用可大可小，我可以咬坚硬的东西，柔弱的东西，凡是吃的东西我都能咬。只要人们能保护我，我一定尽力奉献你们。唉，不过现在惨了，我每天都要受苦。现在社会进步了，家里的冰箱堆满了一大堆的零食，有冰淇淋、薯片，火腿肠等，全都是吃的。人们每天下往回家就拎了一大袋零食，放进冰箱，里面什么都有，里面的东西可以用林嗣环的《口技》的一段话“凡所应有，无所不有。虽人有百手，手有百指，不能指其一端;人有百口，口有百舌，不能名其一处也。”来代替了。

人们买了一大堆零食，孩子们可就发福了，天天抱着零食，早上吃，中午吃，一天到晚都是吃零食。零食袋四处飞，饮料瓶到处放，房子就像一个垃圾堆。吃那么多零食，对身体没好处。这不，孩子们除了吃零食，吃饭也不吃，在妈妈的劝说下，才吃两口。这还不算，受苦最多的还是我，孩子们天天把那些“垃圾”往嘴里塞，嘴大哥也受不了孩子们的这种行为，早就想让他们绝食一阵子，但嘴大哥不忍心伤害他们，只有为他们服务，任由小主人吃。我就天天得工作，从早到晚，没有一刻时间让我休息。每天在嘴大哥里蹦跳。咬那么多零食，我常常腰酸背痛，两腿抽筋。我最近还换了一身新装，从前我洁白的身裳不见了，现在我穿上了一件我最讨厌的黄黄的.破衣裳，看起来都不自在。孩子们每天吃完零食都不刷牙就睡觉，慢慢地我穿的衣服越来越重。孩子们每天喝完饮料也不刷牙，害得我身上有蛀虫，每天晚上睡不着觉，直打滚。

“请你们保护我，珍惜我，不要吃那么多零食，对健康有害的。如果你们保护我，我一定会履行我的任务，陪伴你们走过人生的道路，走到世界的尽头。”这是牙齿的诉说。

善待牙齿，就是善待自己。

**爱护牙齿演讲稿100字篇二**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

9月20日是全国爱牙日，今年爱牙日主题是婴幼儿口腔健康。口腔健康应包括牙齿清洁、无龋洞、无痛感、牙龈颜色正常、无出血现象。口腔健康是全身健康的重要组成部分，是维系和提高生命质量的重要因素。现代研究证明，牙病可以引发或加重冠心病、糖尿病等全身性疾病。因此，口腔健康不仅使人能充分地咀嚼，享受美味佳肴，为身体提供充足的营养;还使人口齿清晰，能自由地与人交流，使人增强自信，在社会舞台上充分地展现自己;所以，口腔健康使人活得更健康，更愉快，更长寿。同学们，我们小学生正处在牙齿生长的关键期，现在你们好好保护它，它会给你的一生健康奠定良好的基础;反之，则会带给你无尽的`烦恼——“俗话说：牙疼不是病，疼起来要人命!”

1.要养成良好的刷牙习惯。饭后用温开水漱口，早晚各刷牙一次。刷牙要注意正确的方法：顺着牙，竖着刷，刷完里面再刷外面。不可横向来回用力刷，否则会损伤牙龈。

2.平时要注意牙齿卫生，保护好牙齿。平时要少吃糖果。尤其是临睡前不要吃糖，预防龋齿。此外，要注意平时的卫生习惯，不咬手指头，不咬铅笔头等异物，不用舌头舔牙齿。

3.如果牙齿有病，应及时就医。遇有蛀牙坏牙，应予以修补或拔除。

要做到以上几点并不难，关键在于要持之以恒。愿同学们都拥有一副健康而美丽的牙齿。

**爱护牙齿演讲稿100字篇三**

亲爱的老师们，亲爱的同学们：

我们今天演讲的题目是“爱你的牙齿，清洁你的牙齿”。

保持健康，今天我们就来说说牙齿问题。我们有些同学有嘴，牙齿都是黑洞，但是真的很丑。你认为那些同学的牙齿怎么了？没错。是蛀牙。你有蛀牙吗？蛀牙怎么了？我觉得，首先是影响美观。就像我刚才说的，一个可爱的学生，满嘴都是黑洞，感觉不可爱。连潇不得不遮遮掩掩，生怕别人看到。再者影响说话，牙齿也是蛀牙，说话容易“漏风”！不仅对我们标准的普通话有影响，还可能让听者产生误解，造成不必要的误会。第三，如果吃了凉的、酸的、辣的东西，很容易牙疼。人们说牙痛不是病，但它真的要了我的命。最后但同样重要的是，它影响我们的健康。我们都知道牙齿的功能是咀嚼，用门牙切掉食物，用磨牙磨碎食物，然后给胃。如果蛀牙影响这个程序，会给你的.胃带来很大的负担，很容易影响我们胃的正常运转，关系到我们的身体健康。

同学们，可能看起来像一颗小牙齿，但绝对没用。口腔健康是身体健康的重要组成部分，是提高生活质量的重要因素之一。保持牙齿健康是保持口腔健康的重要组成部分。那么，我们应该如何科学地保护牙齿，维护口腔健康呢？

1、养成良好的饮食习惯：减少吃含糖食物的频率，因为很多细菌会堆积在牙齿和牙龈的边缘。当细菌使用糖时，会产生酸，酸会侵蚀牙齿，导致龋齿。

2、建立良好的口腔卫生习惯：保持口腔卫生清洁，掌握正确的刷牙方法，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，压在牙齿表面和牙龈之间，将刷毛尽量放入牙龈沟和牙齿之间，然后沿着牙齿垂直刷牙，轻轻旋转刷头。不要用力过猛，每次按顺序刷每颗牙三分钟。

4、刷牙齿外侧：用正确的刷牙动作和合适的角度清洁上下牙外侧。上牙从上到下刷，下牙从下到上刷。每个部位可以反复刷4—6次。

5、刷牙的内侧：仍然遵循沿牙齿垂直刷牙，轻轻旋转的原则。不要只注意刷牙的外侧，更不要注意牙齿内侧的清洁。

6、刷牙的咀嚼面：用适应的力度前后方向刷上下牙的咀嚼面。

7、注意后面的牙齿：口腔后面的牙齿也要注意。清洁所有牙齿后，用水漱口。

**爱护牙齿演讲稿100字篇四**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!我是五年级的xx。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。

7、常饮茶水。茶叶中含氟，有预防龋齿的作用，常饮茶水或以茶水漱口可收到护齿和清洁口腔的作用。

“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!

**爱护牙齿演讲稿100字篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

早上好!我是604班的周欣。你们知道今天是什么日子?今天是9月20日，是全国爱牙日。世界卫生组织制定的“口腔健康的标准”是：牙齿清洁，无龋洞、无痛感，牙龈色泽正常，无出血现象。

口腔健康是人全身健康与生命质量的重要组成部分，是延长人的健康寿命不可缺少的重要支柱。作为小学生我们应科学保护牙齿，如：

1、定期口腔健康检查：每半年或一年检查一次。

2、正确选用保健牙刷：保健牙刷的.特点是：刷头小、刷毛顶端圆钝、刷毛细而有弹性。

3、掌握正确的刷牙方法：保护牙齿最重要的是有效刷牙，坚持正确的刷牙方法，能刷除牙菌斑，同时还可对牙龈进行按摩。正确的刷牙方法应是：上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，咬合面，来回刷，里里外外都要刷。

4、提倡早晚刷牙，饭后漱口。健康人一般每天刷牙1～2次，但对牙龈或牙周疾病的人应强调早晚刷牙，午饭后也要增加一次，每次刷3分钟。

最后希望我们都来讲究卫生，保护牙齿，关爱健康!谢谢大家!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找