

【任務一】暑假期間我有做到每天：

☐睡前刷牙・睡前刷牙・睡前刷牙

(非常重要，所以要說3次)

☐一天用含氟牙膏至少刷牙兩次

☐使用牙線潔牙，每天至少一次

☐少甜食，多漱口

有完全做到的在☐打✓

☐喝足 1500cc 白開水

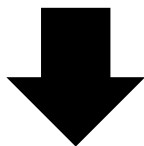
☐攝取均衡的營養，天天五蔬果

☐每半年一次看牙醫

家長認證簽名：_____



到牙醫診所



【任務二】衛福部規定，13 歲 (含) 以上的人享有每半年健保洗牙一次的福利，但掛號費自付

我在暑假期間已經完成最近半年的牙醫洗牙

日期： ____月____日

診所（醫院）名稱：_____

(請家長填寫或診所蓋章)