

口腔健康 全身健康

梅苑学校小记者 博子冉

今年9月20日是第33个“全国爱牙日”，围绕“口腔健康，全身健康”这一主题，我们梅苑学校举行了“从小养成刷牙习惯，一生乐享健康生活”的宣传活动。

梅苑学校的小记者们穿戴整齐来到报告厅。活动正式开始了，3个牙医叔叔穿着白色制服带着牙齿模型来到现场。

他们首先给我们展示了牙齿变坏的过程：吃完东西后，食物残渣留在牙齿上就会产生细菌，这些细菌会产酸，进而腐蚀牙齿，形成蛀牙。想要预防蛀牙，就要好好刷牙。医生叔叔们又用牙齿模型为我们模拟了正确的刷牙方法，还对我们进行了现场指导。

通过这次活动，我们都明白了爱护牙齿的重要性，以后我们会少吃零食，养成良好的刷牙习惯。希望大家都能注意口腔卫生，保护好自己的牙齿。

指导老师：王燕

爱护牙齿

梅苑学校小记者 李梓渠

今天我带来一位神秘的客人，他有很多兄弟姐妹。他叫门牙。他在我小的时候帮助我切碎食物，特别是甜甜的糖果。可是，我糖吃得太多了，门牙就被小虫子们咬了一个大洞。虽然不疼，这也很影响美观，谁见了都要问：“你的牙中间怎么有个大洞呢？”我都默不作声，只是在心里默默地想，为什么他们都要说我的牙呢？

有一天，妈妈带我去了口腔医院，那个地方让我有些心慌。医生阿姨让我躺在治疗椅上，用长长的针给我打了麻醉，然后告诉我，因为我没有好好刷牙，门牙旁边的两颗牙已经被小虫子当家了。怪不得我感觉到疼呢！

医生就拿出了像电钻一样的东西，把我的牙戳了两个洞，把脏东西冲洗出来。又往里面塞了药，最后补好了。我的牙又完好无损了。阿姨嘱咐我以后少吃糖，好好刷牙，否则还会发生同样的事情。我听后非常害怕，因为我没照顾好我的牙齿，我还要再经历一次同样的治疗过程。

小朋友们，记得好好刷牙，保护好牙齿健康！

指导老师：王燕

保护牙齿健康

梅苑学校小记者 李奕然

9月20日是第33个“全国爱牙日”，学校组织我们小记者们进行了主题为“口腔健康、全身健康”的讲座。

通过讲座我首先认识了自己的牙齿，第一次知道一个人牙齿的数量，我也知道了牙齿是怎么坏掉的。牙医说，要少吃糖果，不能喝碳酸饮料，如果必须要喝，喝完要及时漱口。我还知道了如何保护我们的牙齿，饮前饭后都要刷牙，清洁牙齿至少要三分钟才能把细菌和污垢清洗干净。

第二天，我们去参观了博爱口腔医院。我们穿着白大褂像小小牙医一样。医生带领我们去参观了洗牙室、拔牙室、种牙室。医院里的布置很卡通，拉近了我与医生的距离，也消除了我平时看牙的恐惧。医生说：“刷牙就像牙齿和细菌打仗一样，牙刷就是我们手中的武器，让手中的武器打败细菌，才能保护我们的牙齿。”

通过两天的学习，我明白了注意口腔卫生的重要性，平时要保护我们的牙齿，这样才会露出灿烂的微笑！

指导老师：王燕

牙齿的自我介绍

梅苑学校小记者 赵鸿哲

大家好！我是牙齿君。我是由牙本质、牙釉质和牙骨质组成的。很多人都误认为我是纯白色的，但其实我的颜色是米黄色的。我非常坚硬，是人体中最硬的器官，但我不是人体骨骼中的一部分。有许多东西都能被我咬碎，我还能把很多食物研磨成碎渣，这样，胃就会很容易消化掉这些食物，从而让小朋友的身体因为获得了营养而变得强壮。

我在人类的一生中会萌出两次。我第一次是以乳牙的方式而出现的，上下颌左右侧各5个，共20个兄弟姐妹。我从人类年龄的6个月开始出现，直到他们3岁左右长全。然后，我就开始脱落，我第二次萌出是以恒牙的方式，

上下颌左右侧各8个，共32个。到人类14岁前，我会全部更换完毕。

小主人经常让我咬铅笔头和被子，夏天小主人经常吃雪糕，把我弄的又酸又疼。我的身体开始渐渐衰弱，我的兄弟姐妹们一个个面黄肌瘦，疾病缠身。龋齿、牙龈炎让我们疼痛难忍，我们的心里非常害怕。我劝小主人：“不要再喝碳酸饮料了，它会腐蚀我的身体，也不要再吃零食了，一定要好好刷牙、饭后漱口，如果还疼就及时带我们去看牙医！”

这就是我的自我介绍，请各位小朋友一定要爱护自己的牙齿，早晚刷牙，少吃零食，保持口腔清洁，千万别学我的小主人哦！

指导老师：王燕

保护牙齿

梅苑学校小记者 于文泽

“整整齐齐白又白，你若猜不出，张开嘴巴就明白。”同学们，你知道这是说的什么吗？对了，说的是牙齿。

牙齿是我们身体重要的器官，它可以帮助我们咀嚼食物，帮助我们发音，健康整洁的牙齿会让我们看上去更精神……看来牙齿的作用可真大啊！如果我们不好好地保护牙齿，我们会得蛀牙，牙齿会很痛。

那么我们要如何保护牙齿呢？要早晚刷牙，要健康饮食、少吃糖，还要定期检查、使用保健牙刷。牙齿的保健除了与刷牙方法、生活习惯有关

外，牙刷和牙膏的选择也很重要，所以保护牙齿还要长期坚持选用含氟牙膏，不间断使用保健牙刷。

每天刷牙是我们生活中的一件平常事，爱护好牙齿保护好牙齿更是一件重要的事。希望同学们在今后的生活中，改掉不良的用牙习惯，做到早晚刷牙，饭后漱口。这不仅基本的生活常识，也是一个文明程度的表现。希望每次见到你们的时候，除了看到一张阳光灿烂的笑脸外，还能看到一口洁白整齐的牙齿。

指导老师：沈丽

爱护牙齿 人人有责

梅苑学校小记者 杜君瑞

这一天，小记者团给我们创造了一个很好的学习机会，组织我们小记者来到博爱口腔医院，参加“全国爱牙日”活动。

口腔医院的李医生给我们上了一堂生动的爱牙课。她首先让我们认识牙齿及牙齿的一些常见疾病。原来，蛀牙是最常见的口腔问题之一，而且是我们小朋友们最容易得的疾病。因为很多小朋友特别爱吃糖、爱喝碳酸饮料，吃了以后不能及时刷牙或漱口，导致了细菌的滋生，时间长了就容易形成蛀牙。医生还教我们怎样刷牙及怎样预防牙齿疾病等。

李医生还给我们每个小记者

都免费检查了牙齿。很不幸，我“中弹”了，医生说我的牙齿有问题。

活动结束后，我赶紧告诉妈妈，妈妈非常重视，下午就带着我到医院检查。医生给我拍了CT，说我的牙齿有些不齐，还少长了一颗，日后可能需要矫正。医生建议我平时要注意口腔卫生，好好刷牙，多吃些像苹果和甘蔗这样的硬东西，还让我两个月去复查一次，随时关注口腔健康。

通过这次活动，我认识到了爱牙的重要性，希望大家都能重视及爱护自己的牙齿。

指导老师：王燕

秋的味道

梅苑学校小记者 董梓欣

味道有很多，有甜的、苦的、咸的，还有辣的。不过，还有一种特殊的味道，叫做秋的味道。

秋的味道在苹果里。那红红的苹果像一个小娃娃的脸，真可爱！咬一口，又脆又甜，清润无比，令人回味无穷。

秋的味道在柿子里。揭开那薄薄的皮，那橘红色的、一丝一丝黏在一起的果肉立马露了出来。轻轻吸上一口，甜津津的汁水像滑冰似地在你嘴里打转。若是没成熟的，便会有一丝苦而涩的味道停留在你的舌尖上，怪让人难受的。

秋的味道在菠菜里。有人不喜欢吃菠菜，觉得它味道怪怪的，但我却很喜欢它。它的叶子嫩嫩的，根很脆，还有一点甜味！

秋的味道在玉米里。玉米还可以做成玉米糊。把新鲜的玉米洗干净，再把玉米粒剥下来，和小米、燕麦一起放进豆浆机里，机器便飞快地把玉米粒打碎成糊状。不一会儿，一碗香气扑鼻的玉米糊就做好了。你喜欢喝吗？反正我是喝了一大碗。那是秋天独有的味道，一种带着浓香的味道。

秋的味道是永远令人陶醉的，秋的味道无处不在，快让我们一起去尝尝吧！

指导老师：马丽娟

开学第一天

梅苑学校小记者 张馨悦

每年的9月1日是所有学生开学的第一天。

今天，天气晴朗，碧空如洗。我的心情也如同这秋高气爽的天气一样好。一大早六点钟，我就兴奋地从床上爬了起来，因为今天是开学的第一天，我要去参加重要的开学典礼。

来到学校，进入班级，七点二十我准时整队，七点半带着整齐的班级队伍到操场指定位置。

不一会儿，庄严的开学典礼开始了，奏国歌、敬队礼，鲜艳的五星红旗徐徐升起。当响亮的国歌声在我耳畔响起的一刹那，我顿时感到热血沸腾、激情澎湃。新的学期、新的开始，我要更加严格要求自己，强身健体，好好学习，争做同学的好榜样，老师的好帮手，将来成为勇于担当的新时代的社会主义建设者和接班人！

指导老师：陈晗

我和书的故事

梅苑学校小记者 况妍

我喜欢看书，也喜欢写作，但这并不是与生俱来的。

以前我的书架上空空如也，几乎没有几本书，这是为什么呢？因为以前的我根本不爱读书。我爱读书的习惯应该是在三年级养成的。那次我订《小学生作文》是因为看到了喜欢的玩具，并不是想看书。但是书发下来的时候，我也不想让它浪费着，于是就翻了翻书，结果我被吸引得移不开眼球。

我看到了作者的童年趣事，会哈哈大笑；看到一些伤感的作文，则会感到难过；有时候还会看见一些熊孩子，我仿佛看见了作者生气的样子；还有时候我会看到一些神奇的童话作文，我的想象力在那时就开阔起来……

于是我开始隔三差五地跑向图书馆。也许就在三年级的那个时候，我爱上了读书，也喜欢上了写作，偶尔还幻想着写书。不知不觉中，书架从空空如也，变的书都堆成了山。

书，是我的朋友；书，是我的老师；书，是我的乐园。

指导老师：马丽娟