

GET MOVING!



AIM TO DO
30 MINUTES OF
PHYSICAL EXERCISE
EACH DAY



JSJH 佳興國中

HEALTH PASSPORT

EAT HEALTHY



EAT FRUIT &
VEGETABLES
EVERY DAY TO
BUILD STRENGTH!



【緣起】

黃偉哲市長上任後責成教育局，積極檢討並回應家長對臺南區免試入學制度的期待。在調降體適能項目的比重後，為了持續強化學生的體適能、養成學生運動習慣，並讓每個孩子平安健康長大，因此將體適能檢測，轉型為普及化運動和趣味化的體育教學，並結合健康飲食教育，創新推出各校的行動方案，內容重點包括：學校體育趣味化、簡易運動普及化、飲食教育在地化及健康體位創意化等面向，希望落實推動到每所學校、每個班級和學生，以養成規律運動與正確飲食的行動力，並達到「活力臺南、食在健康」的目標。

要增進學生體適能，跑步是學校最容易推行的運動項目，利用課餘或課堂時間累計跑步運動，落實學生每週在校運動時間超過 150 分鐘(SH150)，並推出全市性「大跑步行動方案」，包括「一學年一超馬」的個人挑戰及班際挑戰賽。另外，在健康飲食方面，全面推動班級餐前 5 分鐘飲食教育，鼓勵學校開發「我的餐盤」特色本位課程，搭配食農教育，讓學生從認識食物、了解營養價值、惜食感恩、減少午餐剩食比率，強化地產地銷與節能減碳的概念，將飲食知識轉變為日常生活習慣。

除了校園的全面推動，教育局長鄭新輝也呼籲家長一起來，推廣到家庭生活，培養親子運動和健康飲食，成為一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。

【使用說明】

透過記錄健康行動歷程，行動成果視覺化，改變看得見，更有動力朝健康邁進。

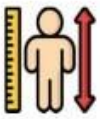
健康體位-健康密碼 85210

睡滿 8 小時	天天 5 蔬果	四電少於 2	每天運動 30 分鐘	喝足白開水
	3 份蔬菜 + 2 份水果	每天使用 電玩、電腦、 手機、電視 不超過 2 小時	每週達到 210 分鐘	0 熱量的水

【健康小知識】

身體質量指數（BMI）的計算：

$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}\times\text{身高(公尺)}}$$



青少年肥胖定義表

年齡	男性			女性		
	正常範圍（BMI介於）	過重（BMI ≧）	肥胖（BMI ≧）	正常範圍（BMI介於）	過重（BMI ≧）	肥胖（BMI ≧）
11	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7-22.7	22.7	25.2
16	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1-22.7	22.7	25.3
17	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3-22.7	22.7	25.3

資料來源：衛生福利部國民健康署

我的健康體位

測量日期	身高	體重	BMI	體位判讀
年 月 日	公分	公斤		☐ 過輕 ☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖
年 月 日	公分	公斤		☐ 過輕 ☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖
年 月 日	公分	公斤		☐ 過輕 ☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖
年 月 日	公分	公斤		☐ 過輕 ☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖
年 月 日	公分	公斤		☐ 過輕 ☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖
年 月 日	公分	公斤		☐ 過輕 ☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖
年 月 日	公分	公斤		☐ 過輕 ☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖
年 月 日	公分	公斤		☐ 過輕 ☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖
年 月 日	公分	公斤		☐ 過輕 ☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖
年 月 日	公分	公斤		☐ 過輕 ☐ 適中 ☐ 過重 ☐ 肥胖

健康體位-喝足白開水

每日建議成人飲用 6-8 杯水(240 ml/杯)，國小學童至少飲用 1,500 ml(毫升)水，分次小口慢慢喝，並隨著當日安排的活動行程、環境而適度調整，多喝開水除了可以避免血液太黏稠、減少熱量攝取，擺脫肥胖及慢性病威脅外，亦可維持恆定的體溫預防中暑，並藉由排尿、流汗以及排便等方式，清除體內廢物，促進腸胃蠕動進而預防便秘，以及避免尿道發炎，維持身體的健康。

起床一杯水

身體一整晚都沒攝取水分，起床後小口分次慢慢喝一杯 300-500 ml(毫升)的溫開水，促進腸胃蠕動、防止便秘。

用餐前後配杯水

無論是在家或在外用餐，桌上準備一杯 300-500 ml(毫升)的水，餐前或餐後至少半小時分次慢慢喝，取代含糖飲料，避免攝取過多的熱量。

外出要帶水

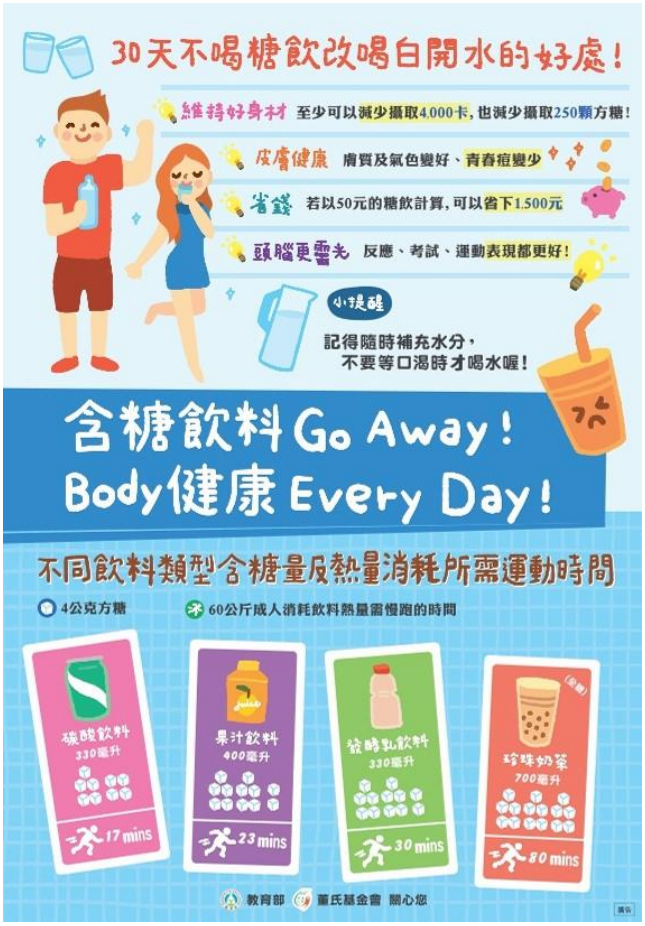
準備 500 ml(毫升)以上的水壺，外出運動時隨身攜帶隨時補充水分，增加運動時的血液循環，並避免脫水的發生。

製作提味水

可在開水中添加少許檸檬片、各種新鮮水果切片等，或加入茶葉泡製冷泡茶。

1,500 的水

養成每天喝至少 1,500 ml(毫升)開水的好習慣，不要等到口渴才喝，且分多次喝、慢慢喝，喝得太急，或一次喝太多，反而會造成身體不適。

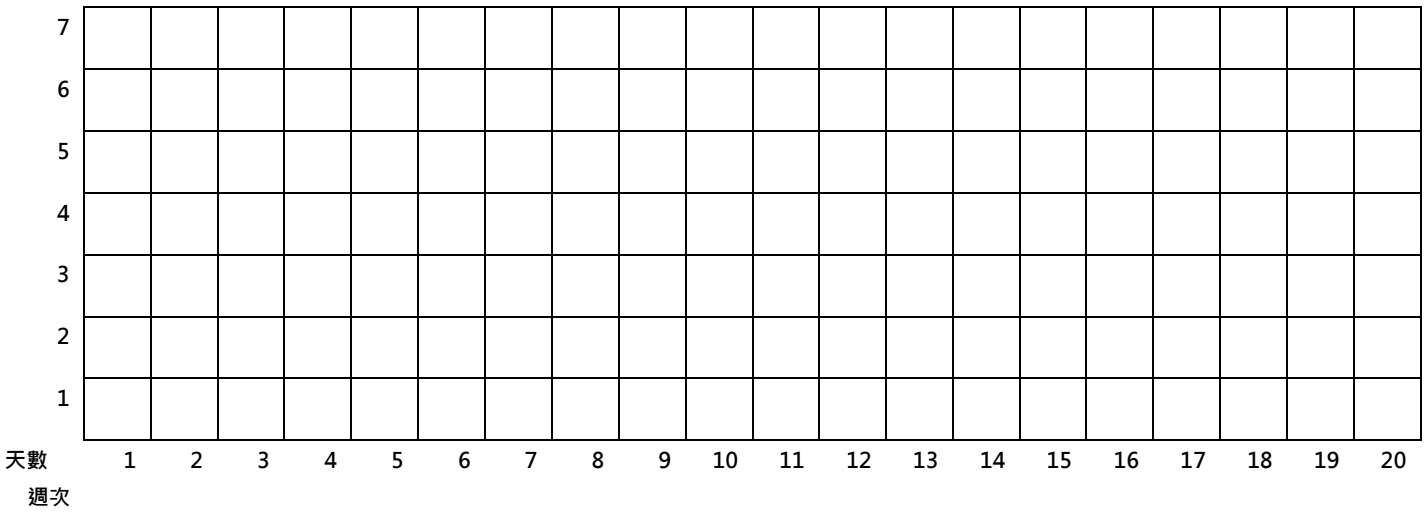




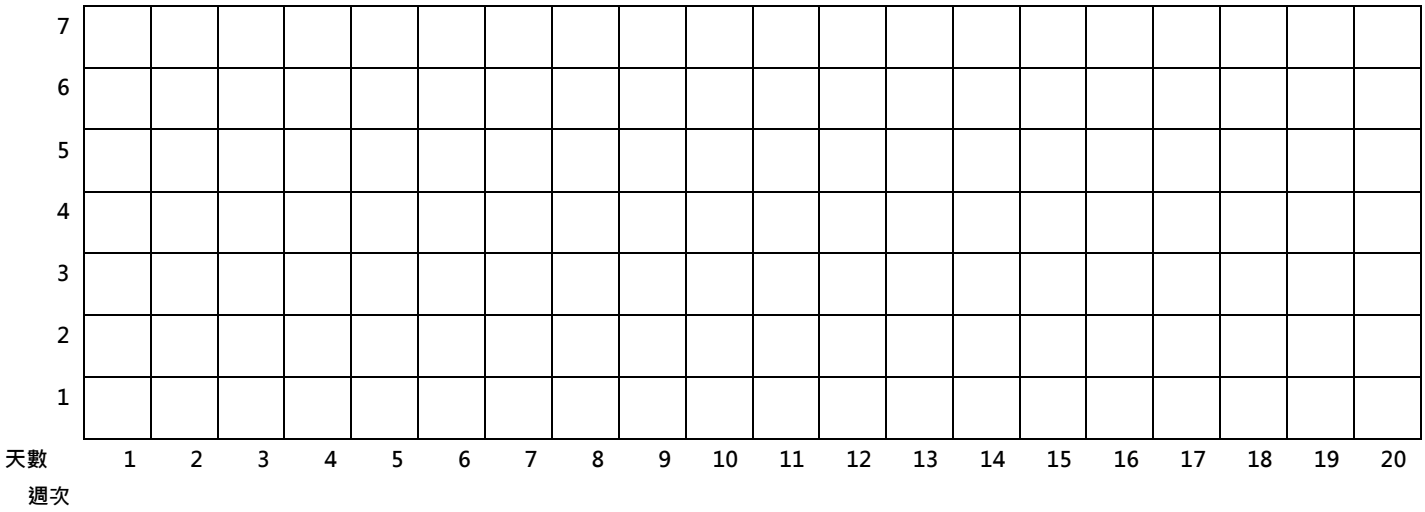
※ 理想目標：我天天都喝足 1500C.C.的白開水，且隨身攜帶水壺裝白開水。

※ 請將每週有幾天能喝足 1500C.C.的白開水，畫成折線圖，紀錄於下表中。

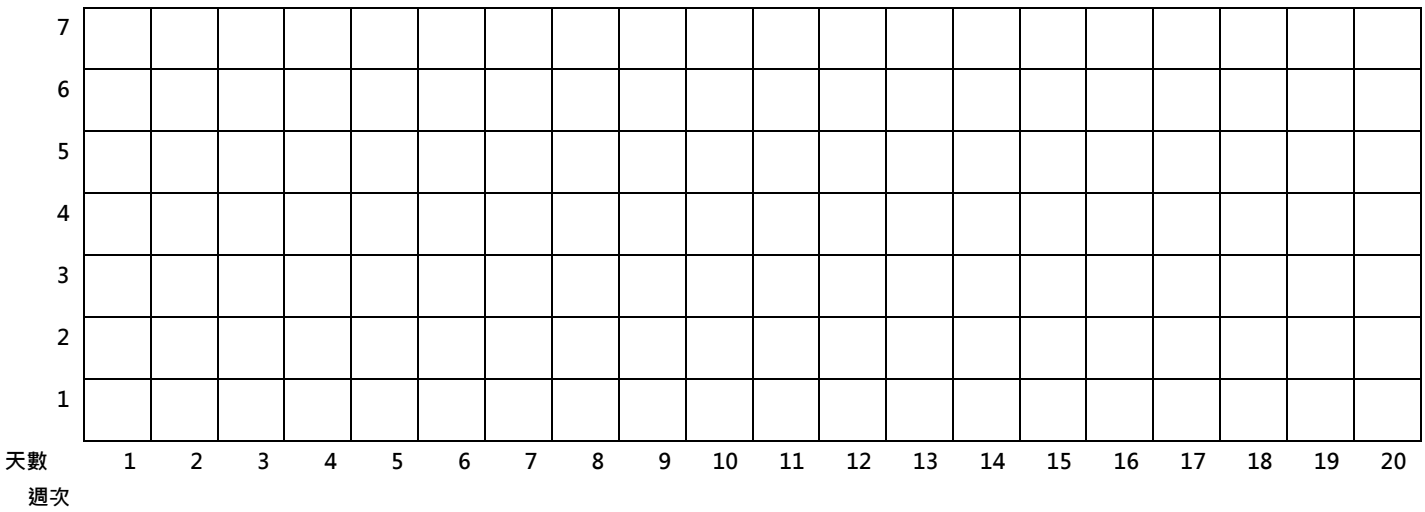
【_____學年度第_____學期 喝白開水紀錄表】



【_____學年度第_____學期 喝白開水紀錄表】



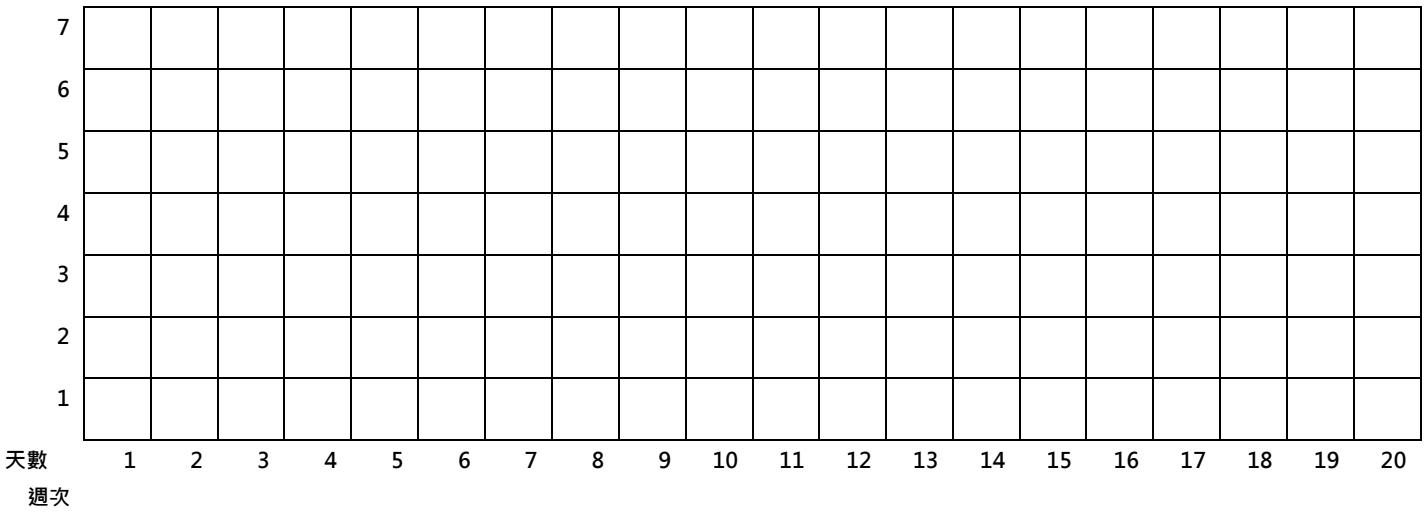
【_____學年度第_____學期 喝白開水紀錄表】



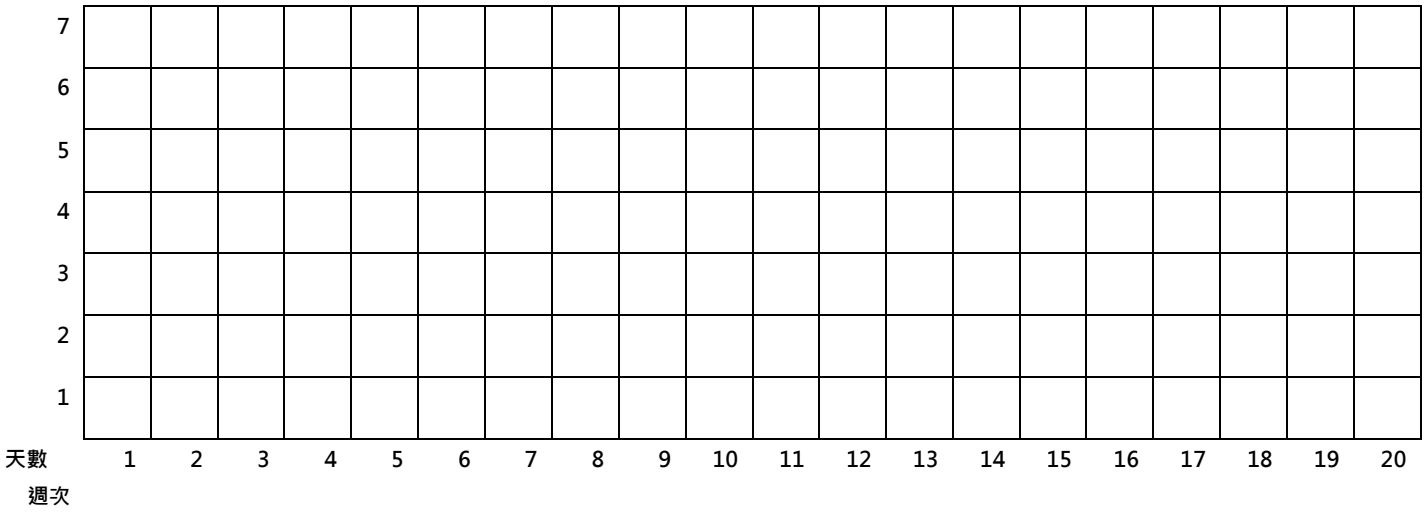
※ 理想目標：我天天都喝足 1500C.C.的白開水，且隨身攜帶水壺裝白開水。

※ 請將每週有幾天能喝足 1500C.C.的白開水，畫成折線圖，紀錄於下表中。

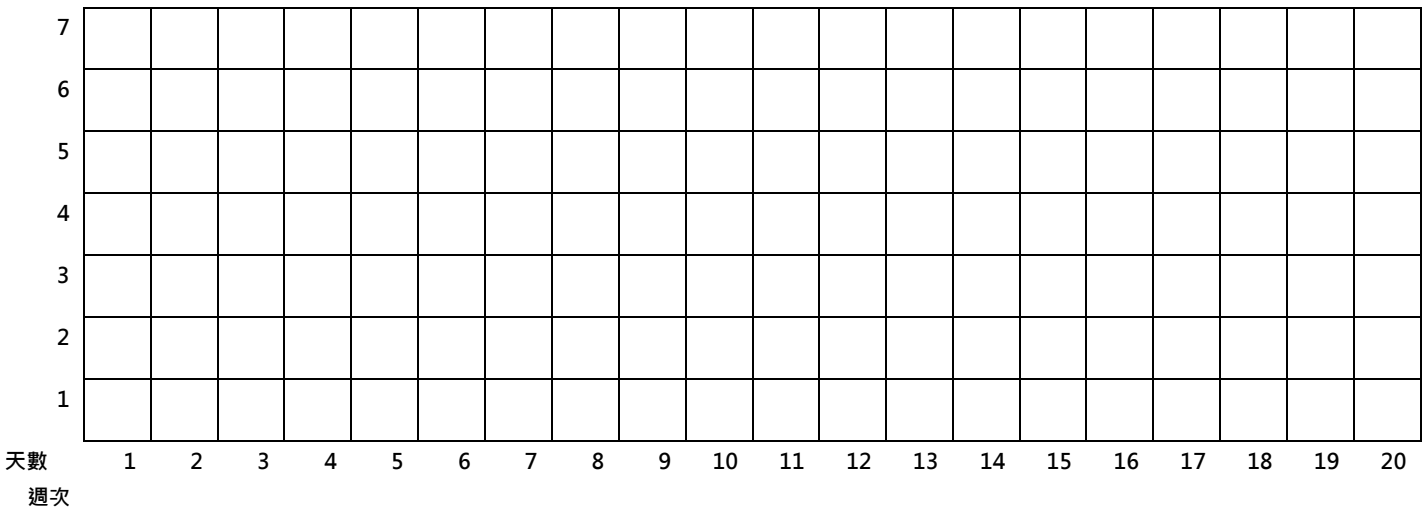
【_____學年度第_____學期 喝白開水紀錄表】



【_____學年度第_____學期 喝白開水紀錄表】



【_____學年度第_____學期 喝白開水紀錄表】



健康體適能-體適能檢測

體重控制	仰臥捲腹	坐姿體前彎	立定跳遠	800 及 1600m 跑走







【_____學年度 體適能紀錄】

★ 仰臥捲腹 _____ 次 加強 中等 銅 銀 金

★ 坐姿體前彎 _____ 公分 加強 中等 銅 銀 金

★ 立定跳遠 _____ 公分 加強 中等 銅 銀 金

★ 800 及 1600m 跑走 ____ 分 ____ 秒 加強 中等 銅 銀 金

超額比序分數 ____ 分

【_____學年度 體適能紀錄】

★ 仰臥捲腹 _____ 次 加強 中等 銅 銀 金

★ 坐姿體前彎 _____ 公分 加強 中等 銅 銀 金

★ 立定跳遠 _____ 公分 加強 中等 銅 銀 金

★ 800 及 1600m 跑走 ____ 分 ____ 秒 加強 中等 銅 銀 金

超額比序分數 ____ 分

【_____學年度 體適能紀錄】

★ 仰臥捲腹 _____ 次 加強 中等 銅 銀 金

★ 坐姿體前彎 _____ 公分 加強 中等 銅 銀 金

★ 立定跳遠 _____ 公分 加強 中等 銅 銀 金

★ 800 及 1600m 跑走 ____ 分 ____ 秒 加強 中等 銅 銀 金

超額比序分數 ____ 分

體適能常模 (仰臥捲腹)

	age	待加強	中等	銅牌	銀牌	金牌
男	12	13 以下	14~23	24~34	35~41	42 以上
	13	15 以下	16~25	26~39	40~45	46 以上
	14	17 以下	18~27	28~39	40~47	48 以上
	15	19 以下	20~29	30~41	42~49	50 以上
	16	20 以下	21~29	30~41	42~49	50 以上
女	12	11 以下	12~20	21~31	32~39	40 以上
	13	11 以下	12~20	21~31	32~39	40 以上
	14	11 以下	12~20	21~31	32~39	40 以上
	15	12 以下	13~20	21~31	32~39	40 以上
	16	13 以下	14~23	24~32	33~40	41 以上

體適能常模 (坐姿體前彎)

	age	待加強	中等	銅牌	銀牌	金牌
男	12	16 以下	17~22	23~28	29~30	31 以上
	13	17 以下	18~23	24~29	30~32	33 以上
	14	17 以下	18~24	25~30	31~33	34 以上
	15	17 以下	18~24	25~31	32~34	35 以上
	16	17 以下	18~25	26~32	33~35	36 以上
女	12	22 以下	23~28	29~34	35~37	38
	13	23 以下	24~29	30~34	35~38	39
	14	22 以下	23~29	30~36	37~39	40
	15	24 以下	25~30	31~37	38~41	42
	16	23 以下	24~31	32~38	39~41	42

體適能常模 (立定跳遠)

	age	待加強	中等	銅牌	銀牌	金牌
男	12	135 以下	136~154	155~171	172~180	181 以上
	13	147 以下	148~169	170~189	190~199	200 以上
	14	164 以下	165~184	185~202	203~212	213 以上
	15	174 以下	175~194	195~212	213~220	221 以上
	16	179 以下	180~199	200~219	220~229	230 以上
女	12	119 以下	120~134	135~149	150~161	162 以上
	13	119 以下	120~137	138~154	155~163	164 以上
	14	121 以下	122~137	138~154	155~164	165 以上
	15	124 以下	125~139	140~157	158~167	168 以上
	16	126 以下	127~144	145~162	163~171	172 以上

體適能常模 (800 及 1600m 跑走)

	age	待加強	中等	銅牌	銀牌	金牌
男	12	4’58”以上	4’57”~4’18”	4’17”~3’44”	3’43”~3’33”	3’32”以下
	13	11’17”以上	11’16”~9’51”	9’50”~8’21”	8’20”~7’55”	7’54”以下
	14	11’00”以上	10’59”~9’15”	9’14”~7’58”	7’57”~7’29”	7’28”以下
	15	10’29”以上	10’19”~8’54”	8’53”~7’47”	7’46”~7’19”	7’18”以下
	16	9’39”以上	9’38”~8’28”	8’27”~7’33”	7’32”~7’10”	7’09”以下
女	12	5’16”以上	5’15”~4’45”	4’44”~4’16”	4’15”~4’04”	4’03”以下
	13	5’17”以上	5’16”~4’44”	4’43”~4’17”	4’16”~4’04”	4’03”以下
	14	5’24”以上	5’23”~4’50”	4’49~4’24”	4’23”~4’11”	4’10”以下
	15	5’21”以上	5’20”~4’48”	4’47”~4’20”	4’19”~4’07”	4’06”以下
	16	5’12”以上	5’11”~4’39”	4’38”~4’15”	4’14”~4’04”	4’03”以下



臺南市立佳興國民中學　114 學年度第一學期



學生自主運動登記卡

班級：　　座號：　　姓名：

臺南市立佳興國民中學學生自主運動登記卡實施方式

1. 填寫學生資料，避免遺失。(每學期核發新卡)
2. 學生可利用體育課、晨間運動、課餘時間自主進行慢跑及跳繩運動，每完成慢跑操場二圈或跳繩 200 下，即可請導師或體育老師蓋一格。登記卡蓋滿時，請拿舊卡至訓導組登記並更換新卡。
3. 休業式前一週，收回各班登記卡並統計班級總格數後，一併繳交至訓導組彙整。
4. 運動時請適度暖身並考量身心狀況調整運動量。

臺南市立佳興國民中學學生自主運動登記卡獎勵辦法

個人部份：1. 達銅質獎者：記嘉獎壹次。
2. 達銀質獎者：記嘉獎貳次。
3. 達金質獎者：記小功壹次。

年級 / 階段	國一	國二	國三
銅質獎	80 格	90 格	100 格
銀質獎	100 格	110 格	120 格
金質獎	120 格	130 格	140 格

班級部份：
每學期統計一次，全校取前兩名頒發獎金及獎狀。



日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

總計：_____格

臺南市立佳興國民中學　114 學年度第二學期



學生自主運動登記卡

班級：　　座號：　　姓名：

臺南市立佳興國民中學學生自主運動登記卡實施方式

1. 填寫學生資料，避免遺失。(每學期核發新卡)
2. 學生可利用體育課、晨間運動、課餘時間自主進行慢跑及跳繩運動，每完成慢跑操場二圈或跳繩 200 下，即可請導師或體育老師蓋一格。登記卡蓋滿時，請拿舊卡至訓導組登記並更換新卡。
3. 休業式前一週，收回各班登記卡並統計班級總格數後，一併繳交至訓導組彙整。
4. 運動時請適度暖身並考量身心狀況調整運動量。

臺南市立佳興國民中學學生自主運動登記卡獎勵辦法

個人部份：1. 達銅質獎者：記嘉獎壹次。
2. 達銀質獎者：記嘉獎貳次。
3. 達金質獎者：記小功壹次。

年級 / 階段	國一	國二	國三
銅質獎	80 格	90 格	100 格
銀質獎	100 格	110 格	120 格
金質獎	120 格	130 格	140 格

班級部份：
每學期統計一次，全校取前兩名頒發獎金及獎狀。



日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

日期							
簽名							

總計：_____格

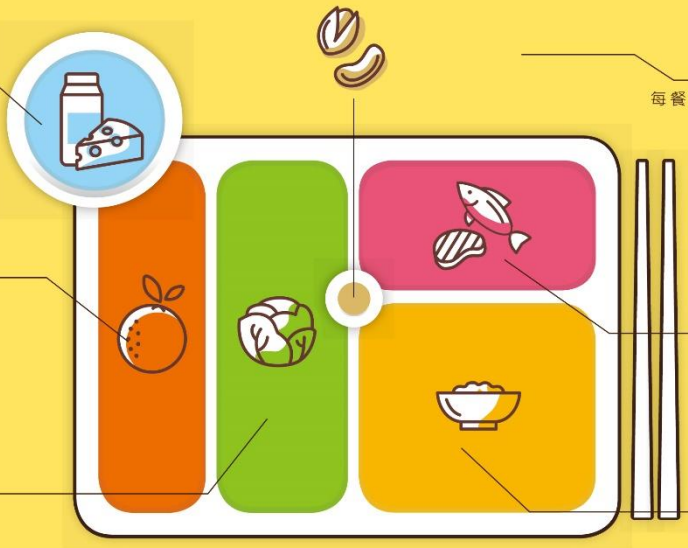
飲食教育-我的餐盤

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

乳品類
每天早晚一杯奶
每天1.5-2杯
(1杯240毫升)

水果類
每餐水果拳頭大
在地當季多樣化

蔬菜類
菜比水果多一點
當季且1/3選深色



堅果種子類
堅果種子一茶匙
每餐一茶匙，相當於大拇指第一節大小
約開心果5粒、南瓜子10粒
或葵瓜子10粒

豆魚蛋肉類
豆魚蛋肉一掌心
豆>魚>蛋>肉類

全穀雜糧類
飯跟蔬菜一樣多
至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

緣起

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

種類

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

比例

我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論是在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

我的餐盤-青少年篇

我的餐盤-成年篇

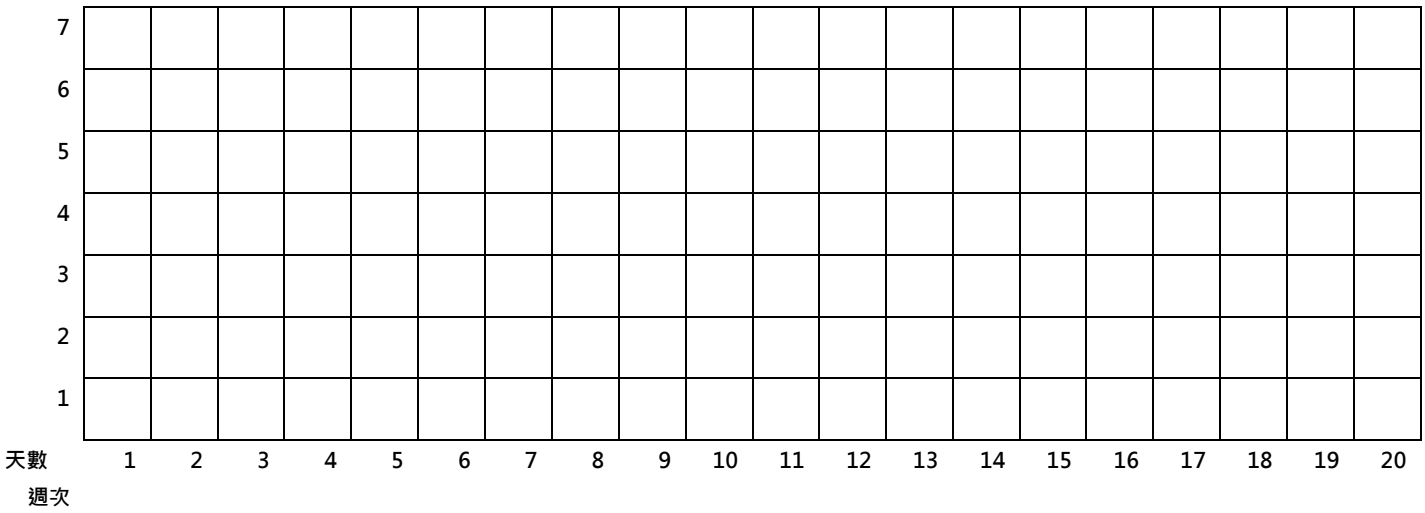
我的餐盤聰明吃



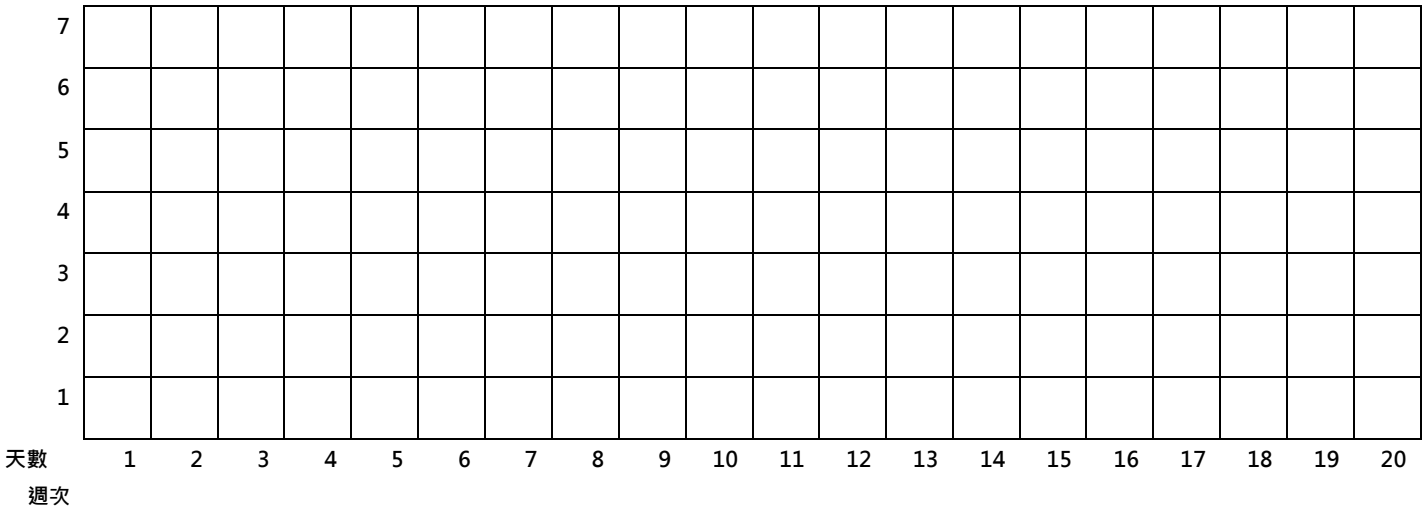
※ 理想目標：我天天都有「吃到」六大類食物。

※ 請將每週有幾天能「吃到」六大類食物，畫成折線圖，紀錄於下表中。

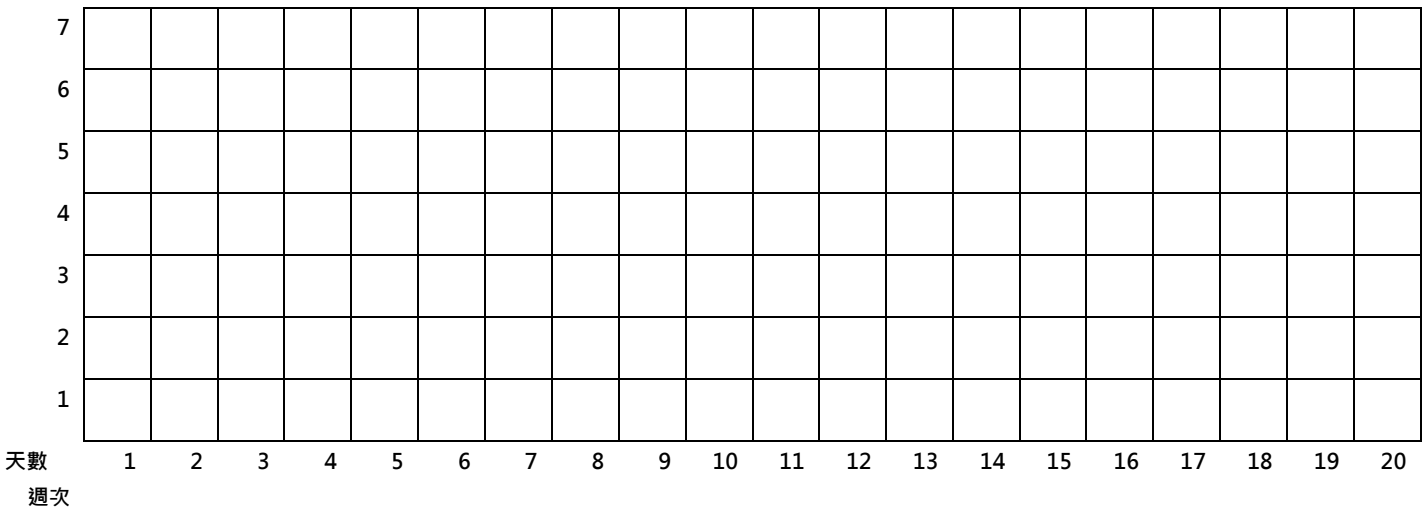
【_____學年度第_____學期 均衡飲食紀錄表】



【_____學年度第_____學期 均衡飲食紀錄表】



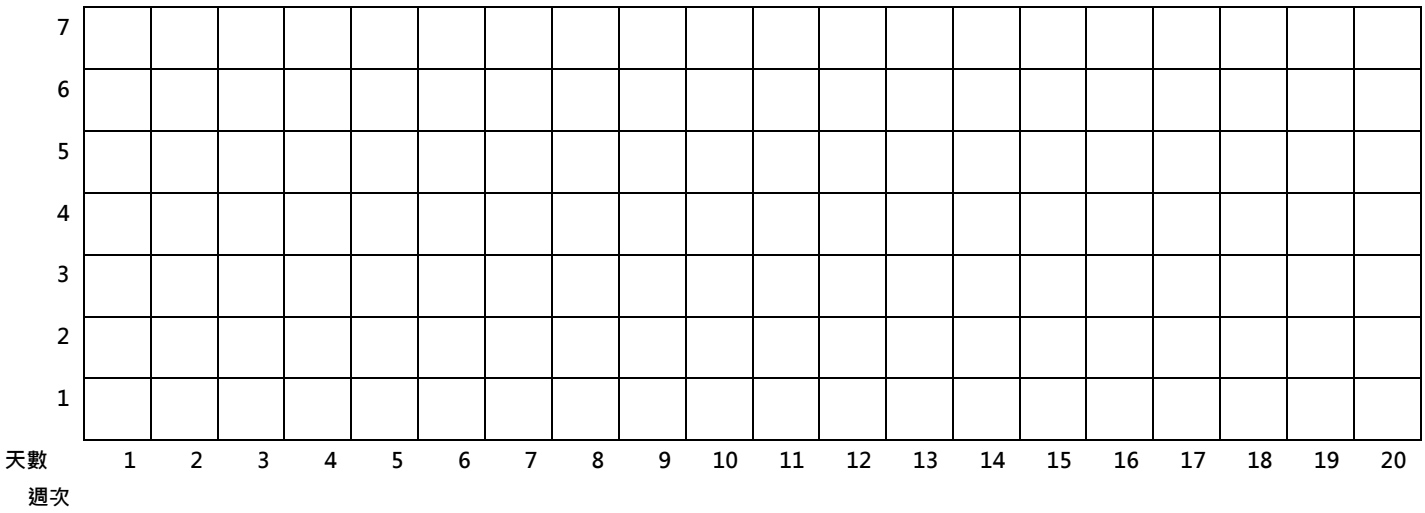
【_____學年度第_____學期 均衡飲食紀錄表】



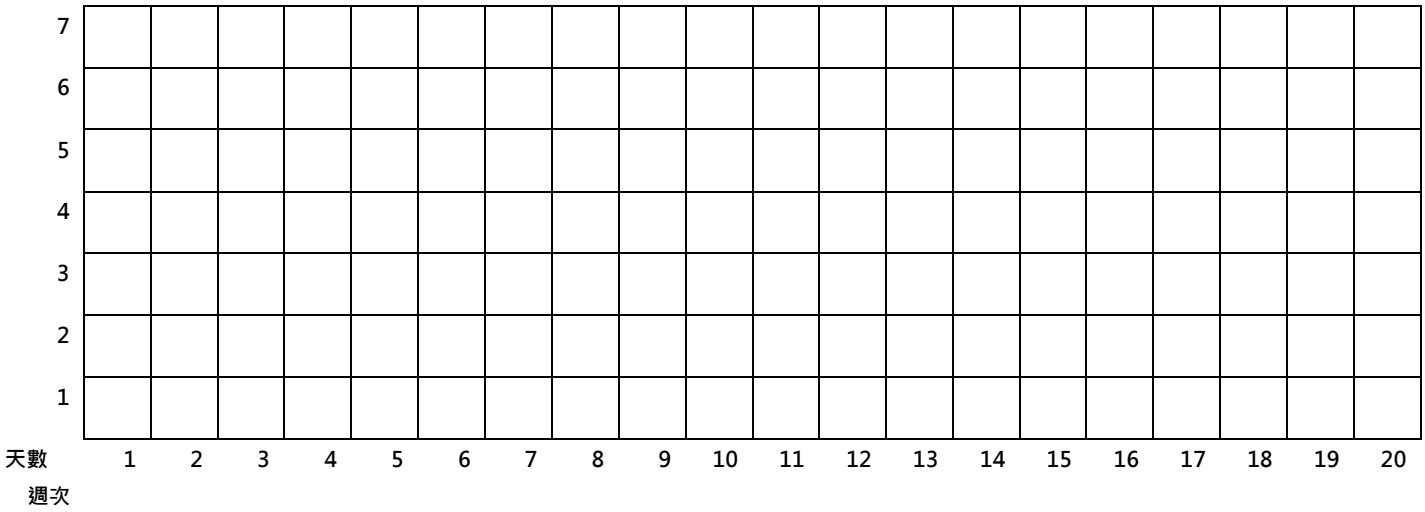
※ 理想目標：我天天都有「吃到」六大類食物。

※ 請將每週有幾天能「吃到」六大類食物，畫成折線圖，紀錄於下表中。

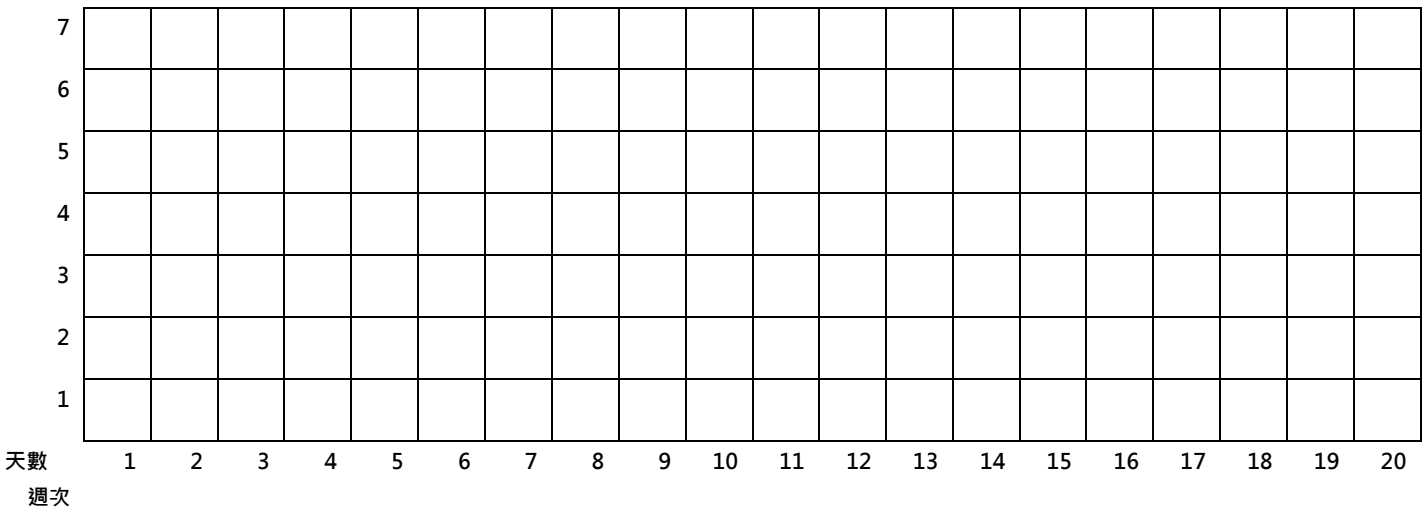
【_____學年度第_____學期 均衡飲食紀錄表】



【_____學年度第_____學期 均衡飲食紀錄表】



【_____學年度第_____學期 均衡飲食紀錄表】



口腔衛生保健

★ 定期看牙醫：每 6 個月定期看牙醫

記錄看診日期	❶	年	月	日		❷	年	月	日

★ 避免甜食攝取：減少甜食及含糖飲料攝取次數

★ 正確潔牙：每天至少刷牙 2 次、使用含氟牙膏潔牙、睡前一定要刷牙、每天用 1 次牙線



1. 用正確的方法刷牙：採用貝氏刷牙法，手握牙刷，拇指前伸，牙刷刷毛與牙齒成 45 度斜角，由上到下，由外到內都要刷，前後約要花上 3 分鐘的時間。
2. 選擇適當牙刷：牙刷選擇刷頭較小、刷毛柔軟者，如此不易損耗牙齒，並且能較靈活清潔。刷毛不需要太密集，否則容易造成食物殘渣殘留。
3. 注意牙膏成分：一般在牙周病牙膏的選擇上，可注意是否含有抗菌成分（如 IPMP、三氯沙）以幫助殺菌、含氟預防蛀牙(1000ppm)。另可選擇高黏度的凝膠類的牙膏，較能保留於口腔中以發揮功效。
4. 搭配使用牙線、牙間刷、漱口水：牙刷能夠刷到的地方還是有限，需搭配牙線的使用才能將牙齒的鄰接面做更徹底的清潔，由於牙周病患者常有牙縫較大，牙齒與牙齦也常產生空隙，因此可藉由牙間刷做細部清潔。漱口水則是可暫時幫助口腔殺菌及維持口氣清新，但是，但這三者都不能取代牙刷與牙膏的清潔。

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天

【_____年_____ 月 口腔潔牙紀錄表】

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前
31 ☐ 早 ☐ 中 ☐ 睡前	每天至少刷牙 2 次以上 (天數)								天



114年8月 印製