

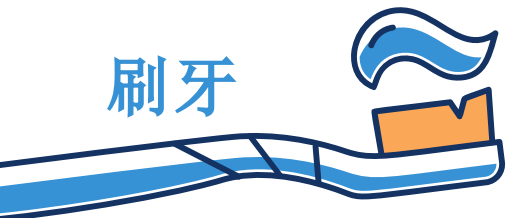


# 儿童牙齿保健


采取以下步骤，  
保持牙齿清洁  
健康。





## 刷牙




 每天至少刷牙 两次。最好在早餐后、上床睡觉前刷牙。

 使用软毛牙刷，经常更换牙刷，生病之后 也要更换牙刷。

 每次刷牙至少 2分钟。  
轻轻地做圆圈状刷每颗牙齿的外侧面、内侧面和顶面。

 别忘了刷舌头。  
这将有助于保持口腔清洁、口气清新。

 请使用含氟牙膏。  
牙膏中 的氟化物将有助于防止蛀牙。  
请记住，您只需要在牙刷上使用豌豆大小的牙膏的量。


 千万不要吞咽任何牙膏。  
使用少量牙膏，别忘了吐出来。

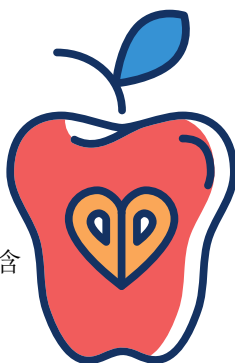


## 用牙线清洁


 每天用牙线清洁那些牙刷无法刷到的牙齿面，保持牙龈健康。

## 吃健康食品

 选择健康的零食，比如 水果、蔬菜、奶酪和牛奶。不要忘记喝含氟水。



## 拜访您的牙医

 请看  
牙医 每年检查牙齿两次。为了保持牙齿健康，咨询一下您需要做些什么。



提供该信息的用意并非为了取代牙科专家的建议。如果您对牙齿健康方面有任何疑问，请看 牙医。该项目

由美国卫生和人类服务部（HHS）的健康资源和服务管理局（HRSA）根据 T12HP28885 口腔卫生人力资源拨款计划提供 120 万美元支持。该信息内容和结论仅代表作者的观点，不应被解释为 HRSA、HHS 或美国政府的官方立场或政策，也不得推断为得到其任何认可。

