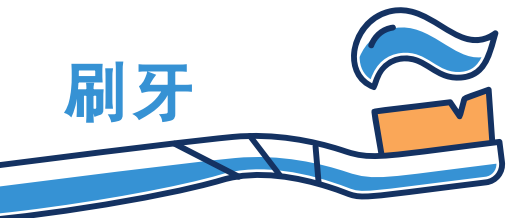










兒童牙齒保健

採取以下步驟， 保持牙齒清潔 健康。

刷牙



-  每天至少刷牙 兩次。
最好在早餐後與上床睡覺前刷牙。
-  使用軟毛牙刷，經常更換牙刷，
生病之後 也要更換牙刷。
-  每次刷牙至少 2分鐘。
輕輕做圓圈狀刷牙每顆牙齒的外側面、
內側面和頂面。
-  別忘了刷舌頭。
這將有助於保持口腔清潔、口氣清新。
-  請使用含氟牙膏。
牙膏中 的氟化物將有助防止蛀牙。
請記住，您只需要在牙刷上使用豌豆
大小的牙膏量。
-  千萬不要吞下牙膏。
使用少量牙膏，別忘了吐出來。



用牙線清潔


-  每天用牙線清潔那些牙刷無法 刷到
的牙齒面， 保持牙齦健康。

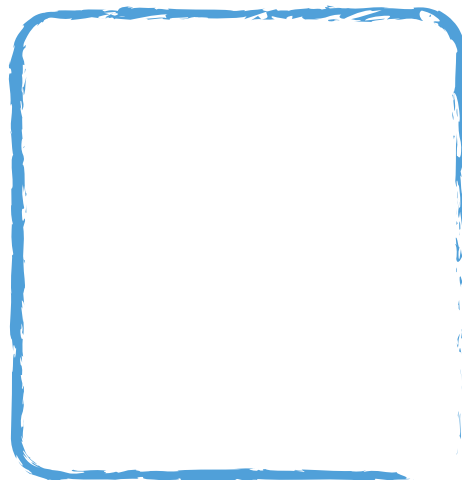
吃 健康 食品

-  選擇
健康的零食，
比如
水果、蔬菜、
乳酪和牛奶。
不要忘記喝含 氟水。



詢問 您的 牙醫

-  請看
牙醫 每年檢查牙齒
兩次。為了保持牙
齒健康，諮詢一
下您需要做些什麼



提供該資訊的用意並非為了取代牙科專家的建議。如果您對牙齒健康方面有任何疑問，請看 牙醫。

該項目 由美國衛生暨人類服務部 (HHS) 的健康資源與服務管理局 (HRSA) 根據 T12HP28885 口腔衛生人力資源撥款計畫
提供 120 萬美元支援。該資訊或內容和結論僅代表作者觀點，不代表 HRSA, HHS 或美國政府的官方立場或政策，也不認為
是得到其任何認可

