

口腔健康与卫生： 保护您的牙齿， 保护您的健康！



我们如何保持牙齿和牙龈健康

- 每天至少刷牙两次，每次2-3分钟，去除牙齿上的任何细菌、牙菌斑和食物残渣，保持口气清新。
- 每天至少使用一次牙线。
- 每六个月（一年两次）去看牙医进行例行检查和清洁。

不好好保护我们的牙齿会发生什么？

当我们进食时，嘴里的细菌会产生酸来分解食物。酸会削弱我们牙齿上的保护层（牙釉质）并产生小的裂缝或洞，称为蛀牙。如果我们不爱护牙齿，牙釉质可能会进一步损耗，并损害牙釉质下面的神经和牙龈。甜食和含糖饮料不是唯一会造成蛀牙的一类食物。不甜的食物也会引起蛀牙。



健康护牙工具：



软毛牙刷



含氟牙膏



牙线

吃以下食物 可以增强口腔 健康：



钙（矿物质）



磷（矿物质）



维生素D

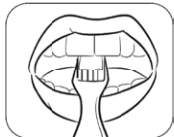
如何刷牙



- 将牙刷以45度角放在牙龈上



- 轻轻地前后移动牙刷



- 刷洗所有牙齿的外侧、内侧及咀嚼面



- 清洁门牙时，用牙刷垂直地慢慢上下刷

- 刷舌头去除细菌，保持清新的口气

如何用牙线



- 用一条大约18英寸的牙线，将大部分牙线缠绕在您的一个中指上，其余的缠绕在另一只手的中指上



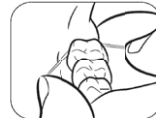
- 将牙线紧紧地捏在拇指和食指之间，然后轻轻地将牙线滑入牙齿之间



- 靠着牙齿，将牙线弯成“C”形



- 牙线紧贴牙齿，轻轻地上下摩擦。不要猛拉或扯断牙线



- 用牙线清洁全部的牙齿。别忘记清洁最后一颗牙齿的背面