

# 口腔健康與衛生： 保護您的牙齒， 保護您的健康！



## 我們如何保持牙齒和牙齦健康

- 每天至少刷牙兩次，每次2-3分鐘，去除牙齒上的任何細菌、牙菌斑和食物殘渣，保持口氣清新。
- 每天至少使用一次牙線。
- 每六個月（一年兩次）去看牙醫進行例行檢查和清潔。

## 不好好保護我們的牙齒會發生什麼？

當我們進食時，嘴裡的細菌會產生酸來分解食物。酸會削弱我們牙齒上的保護層（牙釉質）並產生小的裂縫或洞，稱為蛀牙。如果我們不愛護牙齒，牙釉質可能會進一步損耗，並損害牙釉質下面的神經和牙齦。甜食和含糖飲料不是唯一會造成蛀牙的一類食物。不甜的食物也會引起蛀牙。



## 健康護牙工具：



軟毛牙刷



含氟牙膏



牙線

## 吃以下食物 可以增強口腔 健康：



鈣(礦物質)



磷(礦物質)



維生素D

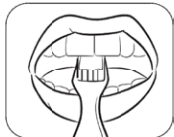
### 如何刷牙



- 將牙刷以45度角放在牙齦上



- 輕輕地前後移動牙刷



- 刷洗所有牙齒的外側、內側及咀嚼面



- 清潔門牙時，用牙刷垂直地慢慢上下刷
- 刷舌頭去除細菌，保持清新的口氣

### 如何用牙線



- 用一條大約18英寸的牙線，將大部分牙線纏繞在您的一個中指上，其餘的纏繞在另一隻手的中指上



- 將牙線緊緊地捏在拇指和食指之間，然後輕輕地將牙線滑入牙齒之間



- 靠著牙齒，將牙線彎成“C”形



- 牙線緊貼牙齒，輕輕地上下摩擦。不要猛拉或扯斷牙線



- 用牙線清潔全部的牙齒。別忘記清潔最後一顆牙齒的背面