

養成健康習慣，綻放燦爛笑容： 呵護您的牙齒

好好護理您的牙齒，能讓它們免受蛀牙侵襲。保持牙齒健康，是維持身體健康的重要一環！

- **少吃**含糖和黏性食物，例如糖果及其他甜食。避免飲用含糖飲料，如汽水和運動飲料。
- **多吃**富含對牙齒有益營養成分的食物，例如水果、蔬菜、堅果和奶酪。
- 多喝水，水有助於清除牙齒上的食物殘渣。紐約市自來水含氟，可幫助預防蛀牙。
- 每天刷牙兩次，每次兩分鐘。每天使用牙線。
- 每六個月去看一次牙醫，確保牙齒保持健康。

