

养成健康习惯，绽放灿烂笑容： 呵护您的牙齿

好好保护您的牙齿，让它们免受蛀牙侵袭。保持牙齿健康，是保持身体健康的重要一环！

- **少吃**含糖和黏性食物，例如糖果及其他甜食。避免饮用含糖饮料，如汽水和运动饮料。
- **多吃**富含对牙齿有益营养成分的食物，例如水果、蔬菜、坚果和奶酪。
- 多喝水，水有助于清除牙齿上的食物残渣。纽约市自来水含氟，可帮助预防蛀牙。
- 每天刷牙两次，每次两分钟。每天使用牙线。
- 每六个月去看一次牙医，确保牙齿保持健康。

