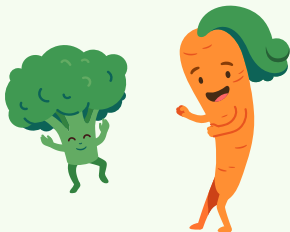


养成健康习惯，永葆快乐微笑

健康饮食知多少

你知道饮食会影响你的牙齿吗？有些食物可能会引发蛀牙，从而损害你的口腔健康。

对牙齿有益



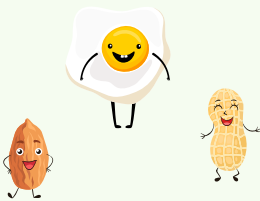
水果和蔬菜（如胡萝卜、芹菜和梨）



乳制品（如牛奶、奶酪和原味酸奶）



水



蛋白质（如肉类、鸡蛋和坚果）

对牙齿有害



含糖零食（如曲奇、早餐麦片和巧克力）



含糖饮料（如汽水、果汁和运动饮料）



淀粉类食物（如饼干、椒盐脆饼干和薯片）



粘性食物（如糖果和软糖）

要保持牙齿健康，请记住：



时刻留心。如果偶尔想吃点甜食，最好在用餐时吃。**什么时候吃与吃什么**同等重要。



保证水份充足。养成健康的喝水习惯。多喝水有助于冲洗可能引发蛀牙的食物残渣。纽约市的自来水含氟，饮用时可预防蛀牙。



保持牙齿清洁。每天用含氟牙膏刷牙两次，每天用牙线，并定期去看牙医！

