



# 維持口腔健康

簡單幾步，保護牙齒與牙齦

# 口腔健康提示

## 孕婦

- 懷孕可增加出現口腔健康問題的風險。孕期要格外注意牙齒與牙齦的健康。
- 懷孕期間的牙科治療（如 X 光或局部麻醉）是安全的。若您在就診時已懷孕，請告知服務提供者。
- 口腔裡造成蛀牙的細菌可能會透過口水傳遞給新生兒。請在產下寶寶之前治好您的蛀牙。

## 父母和看護人

- 在寶寶長出第一顆牙齒之後，就要開始用軟毛牙刷幫寶寶刷牙。使用少許含氟牙膏。
- 從寶寶長出第一顆牙開始定期看牙醫，最晚不遲於1周歲。
- 詢問孩子的牙醫關於氟漆與牙齒封填劑的資訊，這些治療有助於阻斷蛀牙。

## 老年人

- 年滿 65 歲的老年人罹患口腔疾病的風險較高，包括感染、牙根蛀蝕、掉牙與口腔癌。
- 某些藥物或口腔健康情況經常會造成的口乾，進而可能導致蛀牙或進食困難。經常喝水並以含氟牙膏刷牙。
- 如果您有假牙，在進食之後與睡覺之前移除並清洗。

## 愛護您的牙齒與牙齦。

- 維護口腔健康是維護全身健康的一个重要部分。
- 牙周病與蛀牙是常見的口腔健康問題。如果不治療，可能會導致疼痛、感染、掉牙，以及進食與說話困難。
- 保持良好的口腔衛生，包括定期刷牙和使用牙線，許多口腔健康問題均可防範。

## 何謂牙周病？

- 牙周病是一種造成牙齦紅腫的感染。這可能導致掉牙與其他健康問題。
- 牙周病的**風險因子**包括不定期刷牙或使用牙線、使用菸草或罹患糖尿病等健康問題。

## 牙周病的癥兆有哪些？

- 牙齦紅腫或疼痛
- 在刷牙、使用牙線或進食時流血
- 在咀嚼時疼痛且對冷食敏感
- 牙齒鬆搖或牙齒與牙齦已經分離
- 持久不散的口臭或口腔異味

## 何謂蛀牙？



- 蛀牙是細菌蛀蝕牙齒造成的損害。長此以往，牙齒上會形成被稱為齲齒的孔洞。
- 蛀牙的**風險因子**包括不定期刷牙或使用牙線、攝取高含糖分或澱粉的食物或飲料，或是在白天吃太多零食。

## 蛀牙的癥兆有哪些？

- 牙齒變色
- 牙疼
- 在咬、咀嚼或吃或喝甜食、熱食或冷食時疼痛
- 牙齒龜裂或斷裂



## 簡單幾步，改善口腔健康

- **每天至少刷牙兩次，包括睡前。**使用含氟牙膏與軟毛牙刷。若牙醫推薦，可使用漱口水。
- **每天使用牙線。**牙刷無法觸及牙齒之間和牙齦下方的空隙。
- **健康飲食。**限制白天零食食用量，以及含有高糖分或澱粉的零食，例如碳酸飲料、餅乾或糖果。有關健康飲食提示，請造訪 [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)。
- **飲用自來水。**紐約市自來水中所含的氟有助於保持您的牙齒健全。
- **避免菸草。**吸煙會極大增加患牙周病以及口腔癌和喉癌的風險。請造訪 [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) 或撥打 866-697-8487 申請免費的入門包，並與戒菸輔導員交談。
- **限制飲酒。**大量飲酒會增加口腔和咽喉疾病（包括癌症）的風險。如果您需要限制飲酒方面的支援，請撥打 **311** 或 NYC Well (NYC 迎向健康)：888-692-9355。
- **瞭解您的風險。**您的習慣、健康情況、年齡與家庭病史都有可能增加您罹患牙周病的風險。請定期去您的健康照護提供者處看診，並與牙醫討論可能的風險，以及您可能需要的特別照護。
- **看牙醫。**定期看牙醫（至少每年一次）有助於在問題相對容易解決時及早發現。

## 保險資訊

無論移民身分為何，牙科照護都在 Medicaid 與 Child Health Plus 健康保險計畫的承保範圍內。

如需關於投保健康保險的更多資訊，請造訪 [nyc.gov/health/healthcoverage](https://nyc.gov/health/healthcoverage)。若要尋找低價牙科醫療服務提供者，請撥打 311 或造訪 [nyc.gov/health/teeth](https://nyc.gov/health/teeth)。

如需有關口腔健康的資訊，請造訪 [nyc.gov/health/teeth](https://nyc.gov/health/teeth)。

