

口腔健康

維護您的口腔、牙齒和牙齦的健康

保持健康飲食



飲食結構要均衡，糖分攝入不要過多，尤其是兩餐之間。

考慮佩戴牙套



如果您的牙齒排列擁擠、有縫隙或錯位，請向牙醫諮詢佩戴牙套事宜。讓牙齒排列整齊可以改善口腔健康，並能增強自信。

保持牙齒清潔



每天刷牙兩次，並應每天使用牙線。還可向牙醫諮詢防止蛀牙的氟化物塗層和牙齒密封劑的相關措施。

看牙醫



定期進行牙科檢查。安排每六個月看一次牙醫，以預防口腔疾病並及早發現問題，以使疾病更容易治療。

保持體內水分



應飲用自來水。紐約市自來水中的氟化物對牙齒十分有益，並可幫助預防蛀牙。

避免吸食煙草和電子煙製品



戒煙或戒電子煙可以改善口腔健康和整體健康，還能幫您省錢。請發送簡訊「DROPTHEVAPE」至 88709 以加入支持計畫，或致電 866-697-8487 與戒煙輔導員交談。

如需更多資訊，請造訪
nyc.gov/childrensoralhealth
或掃描 QR 碼。



如需幫助查找您附近的低收費牙科保健提供者，請致電 **311** 或造訪 nyc.gov/health/map。如需幫助投保加入健康保險或續保，例如 Child Health Plus（兒童健加計畫），請致電 **311** 或 347-665-0214 或造訪 nyc.gov/health/healthcoverage。