

구강 건강

입, 치아, 잇몸 웰빙 유지하기

잘 챙겨먹기



균형 잡힌 식단을 섭취하고 특히 식사 사이에 설탕 섭취를 줄입니다.

교정기 고려하기



치아에 충생 또는 틈이 있거나 빠뜨어진 경우 교정기에 대해 치과 의사와 상담하십시오. 가지런한 치아는 귀하의 구강 건강과 자신감을 개선시킬 수 있습니다.

치아를 깨끗이 유지하기



하루에 두 번씩 양치질을 하고 매일 치실을 사용하십시오. 충치 예방을 위해 불소 및 치과 실란트에 대해서도 치과 의사께 여쭙보십시오.

치과 방문하기



정기적으로 치과 검진을 받으십시오. 정기적으로 치과에 6개월마다 방문하여 구강 질병을 예방하고 치료가 용이한 조기에 문제를 발견하십시오.

수분 유지하기



수돗물을 마시십시오. NYC 수돗물의 불소는 치아에 좋으며 충치를 예방합니다.

흡연 및 전자담배 제품을 피하십시오



금연 또는 베이핑을 끊는 것은 귀하의 구강 및 전반적 건강을 개선시키며 돈 절약에 도움이 됩니다. 지원 프로그램에 등록하시려면 88709번으로 "DROPTHEVAPE" 라고 문자를 보내시거나 금연 코치와의 상담을 위해 866-697-8487번으로 전화하십시오.

더 자세한 정보는

nyc.gov/childrensoralhealth를

방문하시거나 QR 코드를 스캔하십시오.



근처의 저비용 치과 서비스 제공자를 찾기 위한 도움은 311에 전화하시거나 nyc.gov/health/map을 방문하십시오. Child Health Plus와 같이 건강 보험에 대한 가입 또는 갱신 도움은 311 또는 347-665-0214로 전화하시거나 nyc.gov/health/healthcoverage를 방문하십시오.