

口腔健康

维护您的口腔、牙齿和牙龈的健康

保持健康饮食



饮食结构要均衡，糖分摄入不要过多，尤其是两餐之间。

考虑佩戴牙套



如果您的牙齿排列拥挤、有缝隙或错位，请向牙医咨询佩戴牙套事宜。让牙齿排列整齐可以改善口腔健康，并能增强自信。

保持牙齿清洁



每天刷牙两次，并应每天使用牙线。还可向牙医咨询防止蛀牙的氟化物涂层和牙齿密封剂的相关措施。

看牙医



定期进行牙科检查。安排每六个月看一次牙医，以预防口腔疾病并及早发现问题，以使疾病更容易治疗。

保持体内水分



应饮用自来水。纽约市自来水中的氟化物对牙齿十分有益，并可帮助预防蛀牙。

避免吸食烟草和电子烟制品



戒烟或戒电子烟可以改善口腔健康和整体健康，还能帮您省钱。请发送短信“**DROPTHEVAPE**”至 88709 以加入支持计划，或致电 866-697-8487 与戒烟辅导员交谈。

如需更多信息，请访问
nyc.gov/childrensoralhealth
或扫描二维码。



如需帮助查找您附近的低收费牙科保健提供者，请致电 **311** 或访问 nyc.gov/health/map。如需帮助投保加入医疗保险或续保，例如 Child Health Plus（儿童健加计划），请致电 **311** 或 347-665-0214 或访问 nyc.gov/health/healthcoverage。