如何保持健康的笑容！

每 6 个月看一次牙医。
从宝宝的第一个生日开始

每天刷2次，每次2分钟。
使用含氟牙膏

每天使用牙线一次。

对于婴儿，每天两次用干净、湿润的软布擦拭牙龈。

避免与婴儿共用汤匙或杯具。造成蛀牙的细菌有可能因此传播给婴儿。

仅**以**学习**水杯提供水或牛奶。到 1 岁停止使用奶瓶。**

怀孕会导致牙龈浮肿或胀**痛。**
怀孕期间的牙科护理是安全的。

询问您的牙医关于**牙龈问题如何**导致**高血压、心脏病或糖尿病恶化**

不合适的假牙会导致口腔溃疡。
每天早上、晚上和饭后清洁假牙。

吃蔬菜、水果、牛奶、奶酪和酸奶等健康零食。

限制糖果和粘性、含糖零食。吃完零食以清水漱口

喝含氟水不要喝苏打水、**果汁或其他含糖**饮料。

阿拉米达县医疗保健服务机构
公共卫生部
口腔健康办公室

www.Dental.ACPHD.org
参考資料：美國兒科學會
修改依據：CAMBRA- CDA 期刊 2007 年 10/11 月號
ACPHD 口腔衛生辦公室，010814，修訂 11/2020