

口腔健康小贴士

我们口腔中的**牙菌斑细菌**是导致蛀牙和牙龈疾病的主要原因

- 每天刷牙和使用牙线是去除牙菌斑细菌并保持口腔健康的最佳方法



每天使用含氟牙膏刷牙**2次**

- 每次刷**2分钟**。设置定时器！
- 每**3-4个月**更换一次牙刷。老旧磨损的牙刷无法有效去除牙菌斑细菌
- 尝试使用内置**2分钟**计时器的电动牙刷
- 尝试使用三面牙刷一次刷所有表面



每天使用牙线清洁牙齿**1次**，以去除牙刷无法触及的细菌

- 带长柄的牙线棒或牙线架可以帮助您更好地触及后牙
- 尝试使用水牙线代替牙线
- 小的牙间刷也很好用



口干会严重影响口腔健康

- 蛀牙在口干患者中更常见
- 如果您经常感到口干，可以采取以下措施来缓解：大量饮水，使用口干产品，咀嚼无糖或木糖醇口香糖或糖果，咨询医生或牙医



经常饮用**苏打水**和食用其他含糖食物和饮料会导致蛀牙

- 不要全天吃零食。尝试在时间里吃甜食或喝苏打水
- 即使是面包和意大利面也含有会导致蛀牙的糖分
- 尽量不要让食物堆积在牙齿周围，吃完零食和饭后漱口是个好习惯



每年至少**看一次**牙医

- 每年最好能对牙齿进行**1-2次**清洁和检查
- ACRC 辖区内有流动牙医和卫生员，他们可以为那些难以前往牙科诊所的客户提供上门拜访服务
- 找寻牙医可能是一个难题，如果您很难找到能满足您需求的牙医，请联系您的 ACRC 服务协调员

