

# 牙齒健康

- 現在保持牙齒與牙齦健康以防止年齡增長後出現問題。
- 照護好您的牙齒與牙齦尤其重要，如果您：
  - 患有糖尿病
  - 患有癌症
  - 是老年人
  - 已懷孕



## 牙齒與牙齦健康的 6 個秘訣

### 1. 使用含氟牙膏每天刷牙 2 次。

- 氟化物是一種礦物質，可防止蛀牙。
- 以繞圈方式刷牙並花點時間輕柔地刷牙齦線。
- 請勿忘記刷舌頭，以殺死病菌並讓您口氣清新。
- 每 3 個月更換一次牙刷。

### 2. 每天用牙線清潔牙縫。

- 每天用牙線潔牙可清除牙刷遺漏的牙齒之間的牙菌斑和殘留食物。
- 用牙線潔牙後用水漱口。
- 如果您不確定自己是否做的正確，請在下次問診時向牙醫諮詢。



### 3. 定期向牙醫問診，進行牙齒檢查和清潔。

- 定期檢查（一年一次或兩次）非常重要（即使您安裝有假牙）。
- 如果您擔心去看牙醫，請嘗試以下放鬆秘訣：
  - 告訴牙醫您感覺緊張。
  - 下次赴診時帶上耳機和音樂播放器。
  - 選擇您不會感覺匆忙的時間赴診。

### 4. 減少食用含糖食物和飲料。

- 一些食物和飲料（例如糖果和蘇打水）中的糖份可導致蛀牙。

### 5. 請勿吸煙或咀嚼煙草。

- 使用任何形式的煙草都可增加您患牙齦疾病和口腔癌的風險。

### 6. 如果您飲酒，請勿飲太多。

- 大量飲酒可增加您患口腔癌的風險。
- 如果您確實要飲酒，請適度。這意味著女性每天最多只能飲 1 杯，而男性每天最多只能飲 2 杯。

資料來源：[www.healthfinder.gov](http://www.healthfinder.gov)

若需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或  
查看 [www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)