

- 青少年應該有一個「牙醫」，一年去看兩次牙醫或是根據牙醫建議而定。
- 向牙醫詢問氟化物、密封劑、牙套和體育護齒的問題。
- 負起責任，每天早晚各刷牙和舌頭一次。
- 每天使用牙線，以減少導致口臭、牙周病和蛀牙的細菌。
- 每三個月或生病之後更換牙刷。
- 限制會導致蛀牙的零食，例如薯片、酸和黏的糖果、汽水、運動飲料和咖啡。
- 從事所有體育活動時使用護齒。
- 口腔穿刺可能導致牙齒斷裂、口臭和疼痛。



煙草可能導致口臭、牙齒變色、牙周病、生瘡和癌症。
不要抽煙或嚼煙草

每天三餐和準備好的零食，在規律的時間吃健康的食物。

- 健康的食物包括：
 - 每頓正餐或零食吃水果或蔬菜。
 - 全穀麵包、麥片、麵食、糙米或玉米薄餅。
 - 蛋白質和高鐵食物，例如肉類、魚、蛋、豆類和豆腐。
- 留出時間吃早餐 - 吃早餐的學生學習能力較佳。
- 限制糖分和脂肪高的速食和零食。外食要吃得健康。
- 避免限制某些食物不吃。

選擇健康的飲料。

- 經常喝水。
- 每天喝3-4杯脫脂或低脂牛奶。
- 100%純果汁是最佳選擇；避免汽水和其他甜飲料。
- 限制含咖啡因的飲料：咖啡、茶和能量飲料。

經常在家裡吃飯

- 規劃和準備各種食物。
- 把電視關掉。一起吃飯，一起聊天。

以健康的生活方式保持健康的體重。

每天60分鐘的體能活動：走路、跑步、跳舞、游泳、騎腳踏車、體育活動 - 找一種你喜歡的活動，持之以恆！
看電視／錄影帶／電腦的時間限制為每天兩小時（家庭作業除外）。



健康成長



今天的日期：_____

姓名：_____

年齡：_____

身高：_____ 體重：_____

身體質量指數(BMI)百分比：_____

下一次約診：

日期：_____ 時間：_____

重要電話號碼：

警察、消防、救護車：撥911

加州中毒行動專線：1-800-222-1222

青少年健康

- 定期接受體檢和免疫注射（打預防針）。
- 保持頭髮指甲、生殖器和身體清潔。穿乾淨的衣服。
- 每週洗床單。
- 和父母或信賴的大人討論HIV/愛滋病以及性病。
- 如果你懷孕了，請趁早看醫生，並定期接受產前護理。
- 刺青或身體穿洞之前三思而後行。
- 使用防曬油。避免曬黑皮膚。

預防受傷

- 在藥物、清潔用品、酒精、毒藥、動力工具、火柴和打火機等所有有害物品上貼標籤並鎖好。
- 如果家裡有槍枝，卸下彈藥，鎖好槍枝，子彈另外儲存。把鑰匙藏好。
- 槍枝不是玩具。開槍有可能造成受傷或死亡。上一門槍枝安全課：加州漁獵部（電話號碼 916-653-1235）或當地的體育用品店。
- 穿溜冰鞋、溜滑板、騎腳踏車和摩托車時要戴安全帽、護膝、護腕和護肘。
- 保護你的聽力。避免大聲的噪音或音樂。
- 練習游泳。千萬不要獨自游泳。划船時要穿救生衣。請記住：不要在酒後做水上活動。
- 學習心肺復甦術(CPR)。

青少年應該找時間和家人相處。父母和青少年應該一起聊天，聆聽彼此的心聲。



你可能会：

- 想要更獨立，以及更常和朋友相處
- 不斷成長，注意到身體的變化。
- 關心自己的外表。
- 胃口增加
- 很容易只想到眼前，而不考慮後果。
- 不同意父母的意見，有挫折感。
- 對於毒品、酒精和性行為有疑問。若是如此，請和信賴的大人交談。

給家長的提示和活動

- 對青少年做出正面的選擇提出稱讚和獎勵。
- 確定青少年每天去上學。每天撥出做功課的時間。
- 尊重青少年的隱私。
- 討論和制定規則、限制和懲罰。
- 把電腦放在你可以監控使用情形的地方。使用電腦的家長控制功能。
- 討論毒品、酒精、性、同伴壓力以及拒絕的方法。
- 教導青少年延後發生性行為的重要性。
- 討論負責的性行為，例如禁慾或使用保險套。
- 以身作則。避免毒品、酒精和煙草。

青少年安全／同伴壓力

- 切勿搭便車或參加其他危險的活動。隨時留意你的周遭環境。
- 不要接受別人打開的飲料或是喝無人照管的飲料。知道約會強暴有可能發生，也可能發生在你身上。上一門自我防衛課。
- 和信賴的大人討論避免幫派活動、欺負或團體暴力。

行車安全

- 隨時繫上安全帶！
- 遵守等級駕駛執照法律。
- 開車時不要使用手機、筆記型電腦或傳簡訊。
- 千萬不要酒後開車。如果駕駛有喝酒，請找別人開車。

給父母的資源：

如果你發現自己不知所措或是準備傷害你的孩子，請打電話給你的醫生、1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) 或朋友求助。

青少年：如果你需要支援或是和某人談談，請撥加州年輕人危機專線：1-800-843-5200

如要戒煙，請撥1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)