

- 你應該有個「牙醫」。一年看兩次牙醫或是根據牙醫的建議而定。
- 向牙醫詢問氟化物、牙套、運動護齒以及智齒的問題。
- 負起責任，每天早晚各刷牙和舌頭一次。每天使用牙線一次。
- 每三個月或生病之後更換牙刷。
- 煙草可能導致口臭、牙齒變色、牙周病、生瘡和毀損面容的癌症。



口腔穿刺可能導致  
牙齒斷裂、  
牙齦萎縮、口臭、  
神經損傷和疼痛。

- 從事所有體育活動時使用護齒。
- 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。
- 甲基安非他命之類的毒品可能導致嚴重的牙科和醫療問題。

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：
  - 每頓正餐食吃水果或蔬菜。
  - 全穀包、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。
- 避免限制食物。

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。

和朋友或家人一起健康飲食。

- 在家裡規劃和準備各種食物。
- 把電視關掉。一起吃飯，一起聊天。
- 外食時選擇健康的食物。

保持健康的體重和健康的生活方式。

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）。



## 保持健康



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

## 保持健康

- 定期接受體檢和免疫注射（打預防針）。
- 如果你懷孕了，請趁早看醫生，並定期接受產前護理。
- 保持頭髮和身體清潔。每週洗床單。穿乾淨的衣服。
- 經常洗手。
- 使用防曬油。避免曬黑。
- 遠離香煙。戒除煙癮。
- 刺青或身體穿洞之前三思而後行。
- 對自己的性行為負責。穿戴防護器具，以避免性病或意外懷孕。
- 認識HIV/愛滋病以及其他性病。打聽在何處接受測試。

## 預防受傷

- 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、溜滑板和騎腳踏車時要戴安全帽。
- 保護你的聽力。避免大聲的噪音或音樂。

## 尋求希望和夢想的支援。

### 你可能會：

- 顧慮你的職業、學校和未來。
- 越來越獨立於你的家庭。
- 顧慮你的身高和體重。
- 和人約會，並有一群要好的朋友。
- 有一份固定工作，而且財務更加獨立。
- 和其他人展開信仰、態度和價值觀的理性辯論。

### 提示和活動

- 記住你有選擇。不使用毒品、酒精以及和別人發生性行為並沒有關係。
- 有時候你可能會覺得困惑或沮喪。和信賴的大人或朋友交談。
- 接觸具有積極人生觀的人。
- 和你尊敬的人討論人生大事、態度、信仰和價值觀。
- 參加戶外活動、體育活動和社區團體。避免幫派活動或團體暴力。
- 要求隱私，也尊重別人的隱私。
- 如果你上學，要留出學習的時間。留在學校裡。
- 規劃你想要的未來。

## 保持安全

- 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。
- 約會強暴會發生，也可能發生在男生和女生身上。確保自身安全！不要接受別人打開的飲料或是喝無人照管的飲料。上一門自我防衛課。

## 行車和玩水安全

- 隨時繫上安全帶！
- 騎摩托車時總是戴安全帽。
- 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。
- 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)。

## 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。

如果你需要支援，或是要和某人談談，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)

