



## 露齒微笑展現 成人健康之美

牙齒原本是要用上一生的。然而，病菌和細菌卻可在口腔內滋生增長，進而導致牙齒出現幽黑斑點(蛀牙)以及牙齦發紅、浮腫而易於出血(牙齦疾病)。此類病菌還可週遊全身，殃及心肺等其他器官。妥善照顧自己的牙齒並接受牙醫檢查將有助於保持口腔和身體的健康。

### 天天都要刷

- 餐點飯後要刷牙 – 一天起碼兩次。
- 使用氟化牙膏。氟化物有助防止蛀牙。
- 用軟毛牙刷輕柔地刷牙。
- 每次刷牙要刷3至5分鐘。
- 每2至3個月要換新牙刷。
- 刷淨舌頭可減低口臭。



### 每天使用牙線清理 牙齒一次

- 使用牙線清理牙刷無法刷得到的地方。
- 自牙縫至牙齦底端，使用牙線清除牙菌斑。
- 動作要小心以免弄傷牙齦。

### 謝絕抽煙:

戒煙和戒嚼煙草可減低口腔癌、黃斑牙、口臭等問題。如果需要戒煙協助，請和您的醫生洽談。

### 吃得正確

- 進食健康的食物，如生果、蔬菜、乳酪、優乳酪和奶類等，都有助於口腔衛生保健。
- 節制蘇打飲料和其它會粘黏牙齒的含糖食品。

### 一年要看牙醫兩次

不要等到牙痛才去看牙醫！您的牙齒可能在不知不覺中早已問題叢生。就自己的整體健康和生活方式向您的牙醫討教，包括是否有下列情況：

- 患了糖尿病或其它長期慢性疾病。
- 參與撞擊性運動。
- 咬牙或磨牙。
- 打呵欠和咀嚼時，頷骨發出鬆脫或碎裂聲。

**如有任何疑問，務必請教您的牙醫。**