



口腔健康

Oral health



健康的口腔对您的身心健康都很重要。健康的牙齿和牙龈能够很大程度上提高您的生活质量，可以帮助您微笑、说话、进食、社交，增强您的自信心。

如何护理口腔健康



每天早晚刷牙齿、牙龈和舌头

- 使用软毛牙刷和少量含氟牙膏。
- 每天用牙线或牙间刷清洁牙齿之间一次，清除食物残渣和牙菌斑，保持牙齿和牙龈健康。



提示

刷牙后将牙膏吐出，不要用水漱口。将牙膏留在口中有助于保护牙齿。



吃健康食品

- 每天摄入来自五大类食物的多种健康食品，以保持您的口腔健康。
- 如果您没有咀嚼问题，可以吃苹果、芹菜和胡萝卜等松脆的水果和蔬菜。将这些食物切片更方便食用。
- 尽量少吃含糖量高的食物，尤其是在两餐之间。两餐之间吃甜饼干等有粘性的高糖食物会导致蛀牙。



选择水作为饮品

- 用餐期间和用餐后喝水，并且避免在水中添加柑橘类水果调味。尝试用草莓、黄瓜和薄荷进行调味。
- 服药后喝水（尤其是碾碎并与甜味剂混合的药物）。
- 经常用水漱口或多喝水，保持口腔湿润。



请牢记

含氟化物的自来水有助于保护您的牙齿。避免饮用含添加糖的含糖饮料（如软饮料、果汁饮料、运动饮料），尤其是在两餐之间，因为这些饮料会导致蛀牙。



定期进行牙科检查

定期进行牙科检查可以保持牙齿、牙龈和口腔健康。请勿等到出现问题才去解决。每个人的需求都不同：请咨询您的牙医需要多久进行一次检查。



为了帮助您健康饮食，请拨打 1300 806 258 咨询**健康信息及指导服务（Get Healthy Service）**的健康教练，或访问 www.gethealthynsw.com.au

假牙清洁

戴假牙的人可能会有真菌感染的风险，因此保持假牙清洁非常重要。以下是一些假牙护理的建议：

- 早晚都要清洁假牙。
- 用软毛牙刷蘸温和的肥皂液刷牙。
- 使用软毛牙刷和水清洁您的牙龈和舌头。
- 如果您有真牙，请每天用含氟牙膏刷牙两次。
- 将假牙放在干燥的容器中保存过夜。



提示

新南威尔士州公共牙科服务（NSW Public Dental Services）为持有以下澳大利亚政府优惠卡的成年人提供免费的基础牙科护理：

- 养老金领取者优惠卡（Pensioner Concession Card）
- 医疗保健卡（Health Care Card）
- 联邦老年健康卡（Commonwealth Senior Health Card）。

想获得新南威尔士州公共牙科服务，请致电 **1800 679 336**，或访问 www.health.nsw.gov.au/oralhealth

一些原住民社区控制卫生组织（Aboriginal Community Controlled Health Organisations，简称 ACCHO）为其患者提供牙科护理。请联系您当地的 ACCHO，了解更多信息。

