



# 口腔健康

## Oral health



健康的口腔對您的健康和福祉很重要。健康的牙齒和牙齦對您的生活品質至關重要，可以幫助您微笑、說話、進食、社交，並讓您自信滿滿。

### 如何照顧您的口腔



#### 每天早晚刷牙齒、牙齦和舌頭

- 使用軟毛牙刷並加入少量含氟牙膏。
- 每天用牙線或牙間刷清潔牙齒之間一次，去除食物顆粒和牙菌斑，保持牙齒和牙齦健康。



#### 小貼士

刷牙後將牙膏吐出，不要用水漱口。將牙膏留在口中有助於保護牙齒。



#### 攝取健康飲食

- 每天享用五大類食物中的各種健康食物，有助於維持口腔健康。
- 如果您沒有咀嚼問題，可以多吃像蘋果、芹菜和紅蘿蔔這類爽脆的水果和蔬菜。將這些食物切片，使它們更容易食用。
- 盡量限制偶爾吃的高糖食物，尤其是在兩餐之間。兩餐之間吃甜餅乾等黏性高糖食物會導致蛀牙。



## 選擇水作為日常飲品

- 用餐期間和用餐後喝水，避免在水中加入柑橘類水果來調味。試試用草莓、黃瓜和薄荷取代。
- 服藥後請記得喝水，尤其是在藥物被壓碎並加了甜味劑的情況下。
- 經常用水漱口或喝水，保持口腔濕潤。



### 請記住

含氟化物的自來水有助於保護您的牙齒。避免攝取含添加糖的飲料（例如汽水、糖漿飲品、果汁飲料和運動飲料），特別是在兩餐之間，因為它們容易引起蛀牙。



## 定期進行牙科檢查

定期進行牙科檢查可以保持牙齒、牙齦和口腔健康。不要等到出現問題才去解決。每個人的需求不同：請與您的牙醫討論您需要多久接受一次檢查。



為了幫助您選擇健康的食物和飲料，請聯絡**健康信息及指導服務 (Get Healthy Service)** 的健康教練 1300 806 258 或訪問 [www.gethealthynsw.com.au](http://www.gethealthynsw.com.au)

## 假牙清潔

假牙佩戴者可能會面臨真菌感染的風險，因此保持假牙清潔非常重要。以下是一些護理假牙的貼士：

- 早晚清潔假牙。
- 使用軟毛牙刷搭配溫和的液體肥皂清潔。
- 使用軟毛牙刷和水清潔牙齦和舌頭。
- 若您還有天然的牙齒，請每天用含氟牙膏刷牙兩次。
- 假牙應存放在乾燥的容器內過夜。



### 小貼士

新南威爾斯州公共牙科服務中心 (NSW Public Dental Services) 為持有以下澳洲政府優惠卡的成年人提供免費的一般牙科護理：

- 退休金領取者優惠卡 (Pensioner Concession Card)
- 醫療保健卡 (Health Care Card)
- 聯邦老年健康卡 (Commonwealth Senior Health Card)。

若需獲取新南威爾斯州公共牙科服務，請致電 **1800 679 336** 或訪問 [www.health.nsw.gov.au/oralhealth](http://www.health.nsw.gov.au/oralhealth)

部分原住民社區管理的健康機構 (Aboriginal Community Controlled Health Organisations, 簡稱 ACCHO) 可為其患者提供牙科護理。請聯絡您當地的 ACCHO 以獲取更多資訊。

