

您的牙科福利包括年度洗牙、X光檢查、補牙及其他更多服務！

牙刷魔法棒

蛀牙是如何形成的？



細菌加上糖會導致酸性物質的產生



酸性物質侵蝕健康牙齒便會導致蛀牙

蛀牙是由口腔內的細菌所導致。這些細菌會產生酸性物質。酸性物質會破壞牙齒外層保護膜（琺瑯質）中的重要礦物質，因而導致蛀牙。經常吃零食（特別是含糖零食）或經常喝含糖飲料（如汽水和果汁）可能會導致更多此類酸性物質產生。

需要協助尋找牙醫嗎？

您可在我們的網站上找到您牙科計劃醫療服務提供者名錄的連結。您的牙科計劃就列於會員卡的背面。如欲瞭解有關兒童牙齒健康的詳情，請造訪

careoregon.org/members/dental-health

如果您需要協助、接送服務或口譯員，請致電 503-416-4100、免費電話 800-224-4840 或聽障專線 711 與 CareOregon 客戶服務部聯絡。

您可以獲得本文件的其他語言版本、大字版、盲文版或您慣用的格式。您也可申請口譯員。以上協助均為免費。請致電 800-224-4840 或聽障專線 711。我們接受傳譯電話。

協助孩子保持良好的口腔衛生以守護孩子的健康



careoregon.org

OHP-HSO-22-3180

OHP-22372494-CC-0907

health
share
Health Share of Oregon

CareOregon®

健康牙齒是健康身體的一部分！

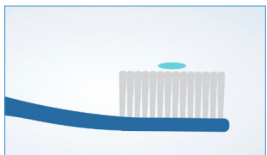
不論您孩子幾歲，您均可協助促進他們保持良好的口腔衛生。



從小開始養成健康習慣

新生兒與幼兒：

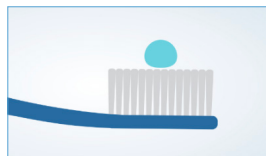
1. 使用柔軟的布來清潔寶寶的牙齦和口腔。
2. 如欲避免蛀牙，在您孩子 12 個月大或更早讓其改用杯子喝牛奶或喝水而不要使用奶瓶。
3. 在寶寶長第一顆牙或在寶寶一歲生日前完成口腔健康檢查。
4. 使用**米粒大小之份量**的含氟牙膏為未滿 3 歲的孩子刷牙，每天兩次。



隨著您孩子成長

兒童時期：

1. 協助孩子使用牙刷和牙線，直到其至少年滿 8 歲為止。
2. 使用**米粒大小之份量**的含氟牙膏為超過 3 歲的孩子刷牙，每天兩次。



3. 限制僅在用餐時間飲用會導致蛀牙的含糖飲料（例如果汁、汽水或是運動飲料和能量飲料），或者在飲用含糖飲料後喝水或刷牙。
4. 在兩餐之間食用健康零食（如水果或蔬菜佐鷹嘴豆泥醬或堅果醬）及健康的乳製品選項（如起司片或起司條和優格）。



守護孩子的口腔健康，讓其持續展現自信微笑

較年長的兒童及青少年：

1. 如果您的孩子有從事體育活動，請其使用口護套以保護牙齒。
2. 在口腔穿環時應謹慎小心，因為這有可能會導致感染或是牙齒碎裂或斷裂。
3. 瞭解抽煙和抽電子煙對口腔健康的影響（包括牙齦疾病、掉牙及口腔癌）並與您的孩子討論這些影響。
4. 向您孩子的醫療服務提供者諮詢有關人類乳突病毒 (Human Papillomavirus, HPV) 疫苗的資訊。HPV 會導致口腔和喉嚨後部發生癌症。

每年至少安排一次牙齒檢查！