

# 有關孩子的牙齒保健好的建議

幫助你的孩子早晚用含氟牙膏擦牙。



含氟牙膏保護你的牙齒和令牙齒更堅固。



開水是最好的飲料。可以直接飲用從水龍頭來的開水。



## 將這些變成一種習慣



早晚用含氟牙膏擦牙



孩子在睡前要有潔淨的牙齒



牙齒在不同的飯餐之間需要有起碼兩小時的休息



孩子口渴的時候給他水喝

## 什麼是齲齒？

齲齒亦即是牙洞。

## 我們為什麼會有齲齒

口腔內的某些細菌可以將我們所吃和所喝的東西的糖份轉化成腐蝕性酸侵蝕牙齒導致齲齒的形成。

## 什麼東西含有很多糖份？

- 甜飲料例如可口可樂和其它蘇打飲料
- 果汁
- 加糖的咖啡和茶
- 糖果，蛋糕和冰淇淋
- 蜜糖和乾果

將甜食的習慣限制至每星期一天。

## 最起碼兩小時的休息才可以令牙齒感覺健康

很少吃糖 = 得齲齒的風險少



經常吃糖 = 得齲齒的風險大

