

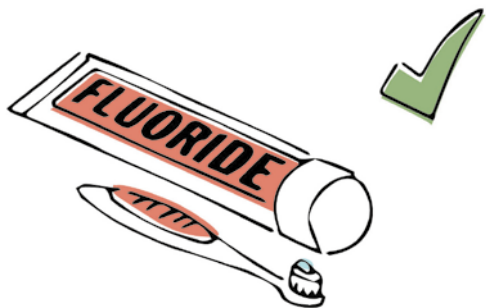


# 您的牙齿

早上和晚上临睡前刷牙和刷牙龈。



使用少量含氟牙膏和一支软毛牙刷。



吐掉牙膏，但不要用水漱口。

不要共用牙刷。



如果您吸烟，正在考虑戒烟。



请拨打戒烟热线  
13 78 48 寻求协助。

为自己和家人选择健康的食品和零食。



限制甜食与甜饮料的摄入。



自来水是最佳饮品。



# 婴儿

母乳最宜于婴儿。

如果婴儿是奶瓶喂养，不要让她/他们吃着奶瓶睡觉。



婴儿从出牙时起，就要用软布给她/他们清洁牙齿。

婴儿到18个月大时再开始使用牙膏。

婴儿应在出生后12至18个月之间进行第一次牙齿检查。

拨开婴儿和儿童的上唇，察看蛀牙的先兆。上颌前齿与牙龈相交处如出现若干条白线可能是蛀牙的先兆。

