

# 如何保护口腔

你知道吗？拥有美好的每一天是从健康微笑开始的  
预防和保持良好的习惯有助于你保持终生健康。

## 每天刷牙两次



使用含氟牙膏。



每次刷牙2分钟，  
确保刷到所有牙面。



刷牙后，吐出泡沫，  
尽量不要漱口。



至少每天清洁一次牙缝  
(如牙线，牙间隙刷)。

## 远离含糖食物和饮料



限制糖的摄入不多于：

成年人  
每天6茶匙。

儿童  
每天3小勺。



避免两餐间食用  
含糖零食。



避免含糖饮料，  
多喝水。



享受健康均衡饮食。

## 保持健康的生活方式



不要吸烟和酗酒。



进行肢体碰撞类  
运动和骑自行车  
时戴防护牙托。

## 定期看 口腔医生

定期口腔检查有  
助于预防口腔疾  
病，及早发现和  
治疗任何牙齿问  
题，有助于保持  
口腔健康。

