

保持明亮的笑容!



每 6-12 個月看一次牙醫，
即使您有假牙。



每天刷牙 2 次。
使用含氟化物的牙膏，擠
出一粒像大米尺寸即可。



每天至少使用一次牙線或牙籤。



口腔乾燥會使人難以咀嚼、
吞嚥和說話。
經常喝水。



食用健康食物

- 新鮮水果
- 蔬菜
- 全穀物
- 乳製品
- 瘦肉蛋白。



檢查您的口腔是否有潰。
如果口腔凸起、腫塊或潰
瘍在 2 週內沒有癒合，
請諮詢您的牙醫或醫生。



每天早晚和每頓飯後都要清
潔假牙。
更換不合適的假牙。



牙齦問題可能惡化高血壓、
心臟病或糖尿病。
堅持刷牙、使用牙線並定期看
牙醫!



選擇自來水代替加糖飲料



www.Dental.ACPHD.org

References: Centers for Disease Control and Prevention

Adapted from CAMBRA- CDA Journal Oct/Nov. 2007

ACPHD Office of Dental Health, 05 21, Keep a Bright Smile! For Older Adults