



2022年11月

健康公告——口腔健康

加州发展服务部

此公告是否有用？



请点击投票。

口腔健康

口腔健康是全身健康的重要组成部分。照顾好您的牙齿和口腔，能让您过上更健康的生活。请遵照以下提示，更好地关爱您的牙齿和口腔。

每天刷牙并用牙线清洁牙齿

- 每天至少刷牙两次，每次2分钟。
- 睡觉前一定要刷牙。让食物残渣在牙缝过夜有害无益。
- 每天至少使用一次牙线，以清除牙刷够不到的牙菌斑和齿缝之间的食物残渣。
- 刷牙时，牙齿外侧、内侧、咀嚼面和舌头都要刷到。
- 以正确的角度，将牙刷对准牙齿与牙龈交接的地方，如下图所示。
- 如果您难以握住这些东西，自适应牙刷和牙线架会有所帮助。



妥善保管您的牙刷

- 如果刷毛出现磨损，请务必换一把新牙刷。牙刷应每4个月至少更换一次。
- 使用软毛牙刷。中等硬度和偏硬的刷毛会伤害您的牙龈。
- 不要与任何人共用牙刷。
- 如果您认为别人有可能使用您的牙刷和牙科用品，请将写有您名字的标签贴在这些物品上。
- 把牙刷放在通风处——不要放在抽屉里。
- 如果您感冒了或患上唇疱疹，请更换新牙刷，或把牙刷放在洗碗机最上层的抽屉里清洗消毒。

定期检查

- 至少每6个月看一次牙医。
- 牙医可以帮您解决您自己尚未察觉的问题。
- 将您所患的任何病症或所服用的任何药物告诉牙医。
- 在手机或日历上设置提醒来帮您记住下一次就诊时间，或请牙科诊所在临近就诊日期时打电话提醒您。



健康和公告由发展服务部编制，旨在提醒接受服务的个人及其家庭和其他人等，留意在我们社区发现的特定风险。

请接受以下调研，就本公告予以反馈，提出改进建议：[公告调研](#)



可能伤害牙齿和口腔的食物

- 尽量避免含糖、较黏和酸性的零食以及含糖饮料。
- 这些类型的食物和饮料会导致龋齿，伤害牙齿。
- 如果您要吃甜食，请在吃饭期间吃，并在饭后刷牙。

如果您有假牙和/或局部假牙

- 每天早晚取下假牙，用牙刷刷洗干净。
- 保持假牙清洁，食物残留在假牙上会导致污渍或口臭。
- 避免吃小而脆的食物，因为它们会卡在假牙下面，伤害您的牙龈。
- 每天取下假牙后，一定要刷您的牙龈和上颚。
- 不要戴着假牙睡觉。戴着假牙睡觉会伤害您的牙龈。
- 晚上取下假牙后，将它们放入水中或假牙清洗液中。
- 即使您没有牙齿，您仍应接受牙科检查来保证口腔健康。

看牙医的准备工作

- 在就诊之前，您可以先去牙科诊所看看，熟悉一下环境或了解任何新的治疗方案。
- 就诊时您怎样才能更加舒适？将您的需求告诉您的牙科团队。
- 在过去或者自您上次就诊以来，您的口腔或牙齿出现过的任何问题都请告诉牙医。
- 携带与您的身体需求或医疗需求相关的文件。
- 带上您的牙科保险卡和账单信息。

该去看牙医的迹象

- 如果您的口腔或牙齿感到疼痛或比平时更敏感。
- 如果您发现牙龈出血。
- 如果您感觉非常口干。
- 如果您吃东西或喝水的时候嘴巴疼。
- 如果您在口腔内或嘴巴周围发现了新的斑点、溃疡或肿块。
- 如果您有迟迟不散的口臭或怪味。

就诊期间保持舒适



- 与您的牙科团队探讨，如何让您保持舒适。
- 如果需要的话，您可以携带一件能让您平静下来的物品。
- 如果您对看牙医感到紧张，您可以让一位朋友或支持人员陪伴您，他们可以坐在附近，帮助您保持平静。
- 问问牙医，在他们检查或清洁牙齿的时候，您是否可以戴着耳机听音乐。
- 如果您觉得需要中途停下，稍后再回来完成诊疗，您可以请求牙医缩短您的诊疗时间。
- 带上太阳镜，以防您需要遮挡牙医诊所明亮的灯光。



健康和安​​全公告由发展服务部编制，旨在提醒接受服务的个人及其家庭和其他人等，留意在我们社区发现的特定风险。

请接受以下调研，就本公告予以反馈，提出改进建议：[公告调研](#)