

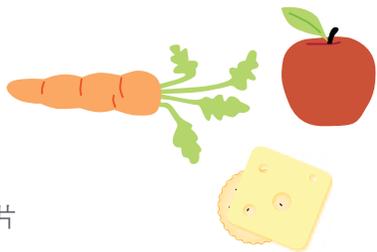
健康膳食

吃健康多样的食物很重要。

- 选择新鲜食物，而非加工食品。
- 限制含糖食物和甜食。

选择必需食物：

- 水果（新鲜或冷冻）
- 蔬菜（生食、清蒸和炙烤）
- 谷物、面包和麦片
- 乳酪或纯酸奶
- 瘦肉、鸡肉、鱼、兵豆、焗豆、豆腐和蛋乳品有助预防蛀牙。



限制非必需食物：

- 用早餐麦片制作的麦片棒、水果棒和能量棒
- 甜饼干、甜蛋糕和甜甜圈
- 巧克力、糖果和棒棒糖
- 含糖量高的抹酱 - 蜂蜜、榛子酱和果酱
- 冰淇淋和乳品甜点
- 干果



含糖的食物和饮料会导致蛀牙，所以应该受到限制，尤其在三餐之间。

免费牙科护理



想要了解详情？

访问Smile Squad网站：
www.smilesquad.vic.gov.au



健康膳食
健康饮水
健康洁齿



健康饮水

健康饮水对牙齿健康很重要。

- 充分饮用自来水。
- 吃新鲜水果，而非喝果汁。
- 纯牛奶比加味牛奶好。

选择必需饮料：

- 水
- 纯牛奶
- 加钙豆奶



氟化物：

- 有助于防止蛀牙。
- 大多数维州家庭的自来水都含氟化物。

限制非必需饮料：

- 所有果汁
- 软饮料（包括无糖饮料）
- 果味饮料
- 运动饮料
- 汽水（碳酸）饮料
- 能量饮料
- 加味水
- 加味牛奶和酸奶饮料



健康洁齿

每天刷两次牙，每次刷两分钟，有助于防止蛀牙。

- 每个人都应该每天刷两次牙，即早餐后和睡觉前各一次。
- （八岁以下）幼儿可能仍然需要成年人帮助他们刷牙。

如需更多信息，请访问：
www.dhsv.org.au。

如何刷牙



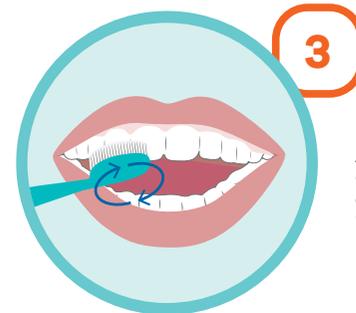
1

在早晨和晚上睡觉前刷牙。



2

往软毛牙刷上挤豌豆大小的含氟牙膏。



3

沿着牙床柔和地划圈刷牙。

从外表面开始。



4

在内表面上重复同样的过程。



5

咀嚼表面要轻轻地沿前后方向刷。

吐掉牙膏，但不要用水漱口。

确保所有表面都刷到：上下、左右、前后。