

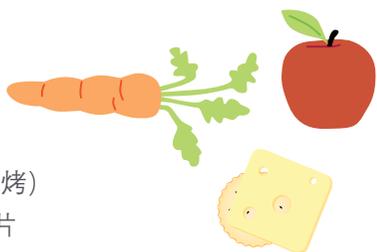
健康膳食

吃健康多樣的食物很重要。

- 選擇新鮮食物，而非加工食品。
- 限制含糖食物和甜食。

選擇必需食物：

- 水果
(新鮮或冷凍)
 - 蔬菜
(生食、清蒸和炙烤)
 - 穀物、麵包和麥片
 - 乳酪或純酸奶
 - 瘦肉、雞肉、魚、兵豆、
焗豆、豆腐和蛋
- 乳品有助預防蛀牙。



限制非必需食物：

- 用早餐麥片製作的麥片棒、
水果棒和能量棒
- 甜餅乾、
甜蛋糕和甜甜圈
- 巧克力、糖果和棒棒糖
- 含糖量高的抹醬 - 蜂蜜、
榛子醬和果醬
- 冰淇淋和乳品甜點
- 乾果



含糖的食物和飲料會導致蛀牙，所以應該受到限制，尤其在三餐之間。

免費牙科護理

 **SMILE SQUAD**
想要瞭解詳情？

訪問 Smile Squad 網站：
www.smilesquad.vic.gov.au



健康膳食
健康飲水
健康潔齒



健康飲水

健康飲水對牙齒健康很重要。

- 充分飲用自來水。
- 吃新鮮水果，而非喝果汁。
- 純牛奶比加味牛奶好。

選擇必需飲料：

- 水
- 純牛奶
- 加鈣豆奶



氟化物：

- 有助於防止蛀牙。
- 大多數維州家庭的自來水都含氟化物。

限制非必需飲料：

- 所有果汁
- 軟飲料
(包括無糖飲料)
- 果味飲料
- 運動飲料
- 汽水 (碳酸) 飲料
- 能量飲料
- 加味水
- 加味牛奶和酸奶飲料



健康潔齒

每天刷兩次牙，每次刷兩分鐘，有助於防止蛀牙。

- 每個人都應該每天刷兩次牙，即早餐後和睡覺前各一次。
- (八歲以下) 幼兒可能仍然需要成年人幫助他們刷牙。

如需更多資訊，請訪問：
www.dhsv.org.au

如何刷牙



1

在早晨和晚上睡覺前刷牙。



2

往軟毛牙刷上擠豌豆大小的含氟牙膏。



3

沿著牙床柔和地劃圈刷牙。

從外表面開始。



4

在內表面上重複同樣的過程。



5

咀嚼表面要輕輕地沿前後方向刷。

吐掉牙膏，但不要用水漱口。

確保所有表面都刷到：上下、左右、前後。