

Smile Squad免费中小学 牙科护理计划



定期接受
牙科检查

Smile Squad是维多利亚州政府开展的免费中小学牙科护理计划，为维多利亚州公立中小学的所有学生提供免费牙科护理服务。

我们希望所有学生都能充分受益于学校生活。

蛀牙会妨碍学习。它会造成牙痛，影响睡眠和注意力。

Smile Squad能帮助儿童和青少年保持口腔卫生、没有蛀牙。

以下是一些有助于中小学生学习保持牙齿健康的重要建议。有关牙齿护理的更多信息，请访问
www.dhsv.org.au/oral-health-advice



口腔健康对于整体身心健康至关重要。

一生中定期接受专业牙科检查很重要。这有助于尽早发现问题并进行治疗。

请在Smile Squad人员去学校时为您孩子登记免费牙科护理服务，或去本地社区牙科诊所，使用DHSV在线诊所寻找功能预约Smile Squad服务，网址：www.dhsv.org.au/clinics

想要了解更多信息？

访问网站www.health.vic.gov.au/smile-squad



健康膳食
良好饮水
正确洁齿





健康膳食

对于正在成长身心的青少年，健康膳食是对牙齿有益的最佳选择。每天食用种类广泛的营养食品，包括：

- 水果和蔬菜
- 谷物和麦片，比如米饭和面包
- 乳品，比如牛奶、奶酪和酸奶，或富含钙的非乳品替代品
- 禽蛋
- 肉和鱼

食品制造商在很多面向儿童的零食中添加了糖分。请比较包装上的信息，选择含糖较少的产品。



健康饮水

含氟自来水是保持口腔健康的最佳饮品。

学生应使用可以重复使用的水瓶在学校装水喝。



正确洁齿

刷牙能清除导致蛀牙的细菌。含氟牙膏有助于修复牙齿表面，保持牙齿坚固。

八岁以下的儿童刷牙时需要有人帮助。

如何刷牙

第1步



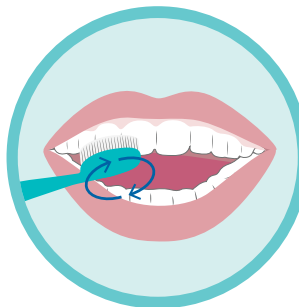
早晨和晚上
睡觉前刷牙。

第2步



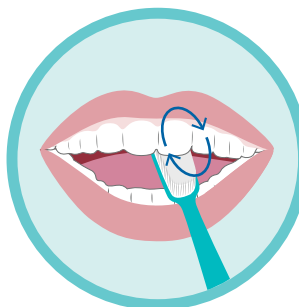
往软毛牙刷上挤豌豆
大小的含氟牙膏。

第3步



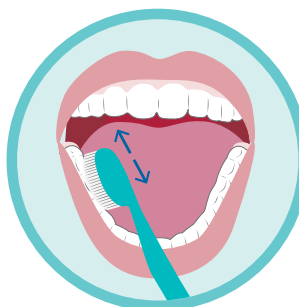
沿着牙床轻柔地
划圈刷牙。
从牙齿外表面开始。

第4步



在牙齿内表面上重复
同样的过程。

第5步



牙齿的咀嚼面要轻轻
地沿前后方向刷。
刷完后吐掉牙膏，
但不要用水漱口。

确保所有牙表面都刷到：
上下、左右、前后。