

Smile Squad 免費學校 牙科服務計劃



定期檢查 牙齒健康

Smile Squad 是維州政府推出的免費牙科計劃。該計劃向維州所有公立小學、中學及高中的學生提供免費牙科服務。

我們希望所有學生都能充分受益於學校生活。

蛀牙可能會影響學習，因為蛀牙可能引起疼痛並影響到睡眠和專注力。

Smile Squad 旨在幫助孩子和青少年守護口腔健康，預防蛀牙。

為幫助學齡兒童保有健康的笑容，以下是一些建議。欲知更多有關照顧牙齒的資訊，請瀏覽 www.dhsv.org.au/oral-health-advice



口腔健康是維持整體健康和生活品質的重要基礎。

定期接受專業牙科檢查對終身健康非常重要。定期檢查有助於及早發現問題，並及早治療。

您可以在 Smile Squad 來到孩子所在學校時，為孩子報名加入免費牙科服務，或使用 DHSV 診所查找器預約附近社區牙科診所的 Smile Squad 服務：

www.dhsv.org.au/clinics

欲知更多詳情：

請瀏覽 www.health.vic.gov.au/smile-squad



健康膳食 良好飲水 徹底潔牙





健康膳食

有助於身心成長發育的健康飲食對牙齒健康最為理想。每天應攝取多種營養食物，包括：

- 蔬菜和水果
- 米和麵包等穀物
- 牛奶、乳酪和優格等乳製品，或添加鈣的非乳製品替代品
- 雞蛋
- 肉類和魚類

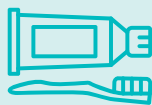
許多針對兒童販售的零食裡都含有隱藏的糖分。請多加比較不同產品的成份，選擇含糖量較少的產品。



良好飲水

含氟自來水最能夠促進口腔健康。

在學校時，用可重複使用的水樽裝水喝。



徹底潔牙

使用牙刷潔牙可以清除會引起蛀牙的細菌。含氟牙膏有助於修復牙齒表面並保持牙齒強健。

孩子在八歲以前都需要有人協助刷牙。

刷牙步驟

步驟 1



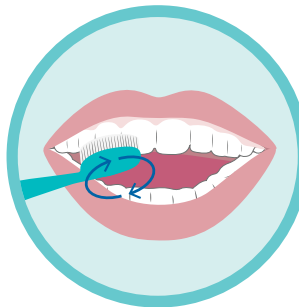
早上及睡前
各刷一次牙。

步驟 2



在軟毛牙刷上擠一粒
豌豆大小的含氟牙膏。

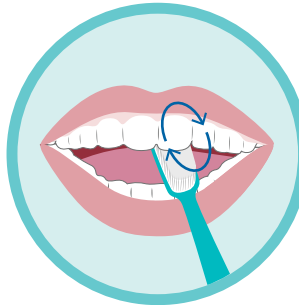
步驟 3



刷牙時，沿著牙齦
輕輕打圈。

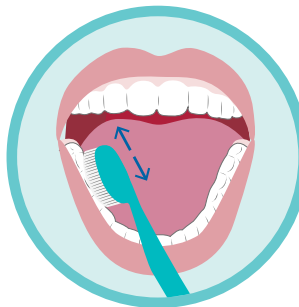
從牙齒外側表面
開始清潔。

步驟 4



用同樣方式清潔牙齒
內側的表面。

步驟 5



用牙刷在牙齒的咀嚼面
輕輕來回刷動。

刷完牙後將牙膏吐掉，
但是不要漱口。

確保刷到牙齒的所有表面：上面、
下面、左邊、右邊、前面、後面。