

# 您的牙刷是一根魔杖

您的牙科福利包括每年洗牙、X光、补牙等！

## 牙齿怎么会有蛀牙洞？



牙斑加上糖会导致产生酸



酸加上健康牙齿会导致龋齿

蛀牙是由口腔中的细菌引起。这些细菌会产生酸。酸会侵蚀牙齿外层保护层（珐琅质）的重要矿物质，导致蛀牙洞。经常吃零食——尤其是含糖零食——或汽水和果汁等含糖饮料，会导致产生更多的这种酸。

## 需要帮助寻找牙医？

您可以在我们的网站上找到牙科计划提供者名录的链接。**您的牙科计划载列于您的会员 ID 卡的背面。**如需了解有关儿童牙齿健康的更多信息，请浏览网站 [careoregon.org/members/dental-health](http://careoregon.org/members/dental-health) 如果您需要帮助、乘车或口语翻译服务，请致电 CareOregon 客户服务热线 503-416-4100、免费电话 800-224-4840 或 TTY 711。

您可获取本文件的其他语言版、大字版、盲文版或您偏好格式的版本。您还可要求提供口语翻译人员服务。这项帮助是免费的。请拨打 800-224-4840 或 TTY 711。我们会接听转接来电。

[careoregon.org](http://careoregon.org)  
OHP-HSO-22-3180  
OHP-22372494-SC-0907

## 保持儿童身体健康和口腔健康



health  
share  
Health Share of Oregon

CareOregon®

## 健康的牙齿是健康身体的一部分！

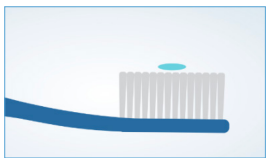
无论他们的年龄如何，您都可以帮助促进良好的口腔健康。



### 从一开始就养成健康习惯

#### 新生儿和婴幼儿：

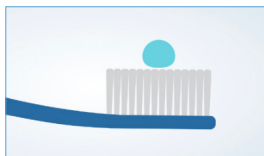
1. 用软布清洁宝宝的牙龈和口腔。
2. 为避免蛀牙，在 12 个月或更早的时候，将奶瓶或水瓶换成杯子。
3. 在宝宝长出第一颗牙齿后或一周岁前完成口腔健康检查。
4. 为 3 岁以下的儿童每天刷两次牙，每次使用**米粒大小**的含氟牙膏。



### 随着孩子的成长

#### 儿童：

1. 帮助儿童刷牙和使用牙线，直到他们至少年满 8 岁为止。
2. 为 3 岁以上的儿童每天刷两次牙，每次使用**豌豆大小**的含氟牙膏。



3. 在用餐时限制饮用含糖、会引起蛀牙的饮料，例如果汁、汽水或运动饮料和能量饮料，或在饮用这些饮料后喝水或刷牙。
4. 在两餐之间吃健康的零食，例如果实或蔬菜加鹰嘴豆泥或坚果黄油，以及吃健康乳制品，例如切片或纤丝奶酪和酸奶。



### 细心呵护牙齿健康， 长年绽放动人笑容

#### 年龄较大的儿童和青少年：

1. 如果您的孩子喜欢运动，让他们使用护齿器，以保护他们的牙齿。
2. 在打嘴钉时要谨慎，因为嘴钉可能导致感染、牙齿缺口或牙齿断裂。
3. 了解烟草和电子烟对口腔健康的影响——包括牙龈疾病、牙齿脱落和口腔癌——与您的孩子讨论这些问题。
4. 向您孩子的医疗提供者咨询接种 HPV 疫苗的事宜。HPV 会导致口腔后部和咽喉部的癌症。

每年至少安排一次牙科检查！