



保持口腔健康

简单几步，保护牙齿和牙龈

口腔健康提示

孕妇

- 怀孕可增加出现口腔健康问题的风险。孕期要格外注意牙齿和牙龈的健康。
- 怀孕期间的牙科治疗（如 X 光或局部麻醉）是安全的。若您在看诊时已怀孕，请告知服务提供者。
- 口腔里造成龋齿的病菌可能会通过唾液传播给新生儿。请在宝宝出生之前治好您的蛀牙。

家长和看护者

- 从宝宝长出第一颗牙开始，就要用软毛牙刷为其刷牙。使用少许含氟牙膏。
- 从宝宝长出第一颗牙开始定期看牙医，最晚不迟于1周岁。
- 询问子女的牙医关于含氟涂料和牙齿密封剂的信息，这些治疗有助于防止龋齿。

老年人

- 年满 65 岁的老年人患口腔疾病的风险更高，包括感染、牙根处龋齿、牙齿脱落和口腔癌。
- 某些药物或口腔健康情况经常会造成口干，进而可能导致蛀牙或进食困难。经常喝水并用含氟牙膏刷牙。
- 如果您有假牙，请在进食之后与睡觉之前将其取下并清洗。

爱护您的牙齿和牙龈。

- 保持口腔健康是保持全身健康的一个重要部分。
- 牙周病和蛀牙是常见的口腔健康问题。若不治疗，则可能导致疼痛、感染、牙齿脱落，以及进食和说话困难。
- 保持良好的口腔卫生，包括定期刷牙和使用牙线，许多口腔健康问题均可防范。

什么是牙周病？

- 牙周病是一种造成牙龈红肿的感染。这可能导致掉牙与其他健康问题。
- 牙周病的**风险因素**包括不定期刷牙或使用牙线、吸烟或有糖尿病等基础疾病。

牙周病的征兆有哪些？

- 牙龈红肿或疼痛
- 刷牙、使用牙线或进食时出血
- 咀嚼时疼痛，对冷敏感
- 牙齿松动或牙龈已与牙齿脱开
- 持久不散的口臭或口腔异味

什么是蛀牙？



- 蛀牙是细菌对牙齿的侵蚀造成的损害。长此以往，牙齿上会形成被称为龋齿的孔洞。
- 蛀牙的**风险因素**包括不定期刷牙或使用牙线、食用高糖高淀粉食物或饮品，或日间进食过多零食。

蛀牙的征兆有哪些？

- 牙齿变色
- 牙痛
- 咬、嚼或吃/喝甜的、热的或冷的东西时疼痛
- 牙齿龟裂或断裂



简单几步，改善口腔健康

- **每天至少刷牙两次，包括就寝前。**使用含氟牙膏和软毛牙刷。若牙医推荐，可使用漱口水。
- **每天使用牙线。**牙刷无法触及牙齿之间和牙龈下方的空间。
- **健康饮食。**限制日间零食以及高糖高淀粉零食，如汽水、饼干或糖果。有关健康饮食提示，请访问 choosemyplate.gov。
- **饮用自来水。**纽约市自来水中的氟化物有助于坚固牙齿。
- **不要吸烟。**吸烟会极大增加患牙周病以及口腔癌和喉癌的风险。请访问 nysmokefree.com 或致电 866-697-8487 申请免费的入门包，并与戒烟辅导员交谈。
- **限制饮酒。**大量饮酒会增加口腔和咽喉疾病（包括癌症）的风险。如需限制饮酒方面的支持，请致电 **311** 或 NYC Well（NYC 健康服务）：888-692-9355。
- **了解自身风险。**您的习惯、健康状况、年龄和家族病史都有可能增加您患牙病的风险。定期到医疗保健提供者处就诊，并与牙医探讨潜在的风险以及您可能需要的任何特殊护理。
- **看牙医。**定期看牙医（至少每年一次）有助于在问题相对容易解决时及早发现。

保险信息

不论何种移民身份，牙科保健都在 Medicaid 和 Child Health Plus 健康保险计划的承保范围内。

有关投保医疗保险的更多详情，请访问 nyc.gov/health/healthcoverage。要查找价格低廉的牙科服务提供者，请致电 311 或访问 nyc.gov/health/teeth。

如需有关口腔健康的更多信息，
请访问 nyc.gov/health/teeth。

