

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 99



保持口腔健康

保護牙齒和牙齦的簡易步驟

照顧您的牙齒和牙齦

- 維護您口中的健康（口腔健康）是維護您全身健康的一個重要部分。
- 未受治療的牙疾可導致疼痛、感染、牙齒脫落、進食和說話的困難。
- 通過採取簡易步驟，您可以預防許多口腔疾病。

牙周病和齲齒是常見的口腔疾病

吸煙以及不定期刷牙和不定期使用牙線剔牙能導致牙周病。



什麼是牙周病？

- 牙周病是牙齦的感染，令牙床腫脹和發紅。它能導致牙齒脫落以及其他相關健康問題。
- 牙周病的**風險因素**包括不刷牙或不使用牙線，經常使用煙草和/或患有糖尿病

那些是牙齦疾病的徵兆？

- 牙齦發紅、腫脹或觸碰疼痛
- 刷牙、使用牙線或進食時出血
- 咀嚼時疼痛以及對過冷的東西敏感
- 牙齒鬆動或牙齦移離牙齒
- 持續不退的口臭或嘴苦

什麼是蛀牙？

- 蛀牙是細菌蠶食牙齒所·造成的損害。隨著時間的推移，洞孔在牙齒內形成，即為**蛀牙**。
- 蛀牙的**風險因素**包括不定期刷牙及不定期使用牙線剔牙，食用高糖份或高澱粉的食品或飲料，和/或白天吃很多零食。

那些是蛀牙的徵兆？

- 牙齒變色
- 牙疼
- 於口咬或咀嚼時，或於飲用甜食、冷熱飲時，感覺疼痛
- 牙齒裂縫或破損

-更多資訊

- 牙齒護理包含在醫療補助（Medicaid）和兒童醫療保健計劃（Child Health Plus）的投保範圍。若需要報名參加公共健康保險，或尋求有關低價牙醫服務的詳細信息，請致電**311**或造訪 nyc.gov 並蒐索 **teeth**。

食用過多零食、甜食、甜飲能導致蛀牙。



經由幾個簡易步驟，您可以預防口腔疾病

- **包括臨睡前，每天至少刷牙兩次。**使用含氟的牙膏和軟毛牙刷。如果牙醫建議您使用漱口水，請遵從。
- **天天用牙線剔牙。**牙刷無法刷到您的牙縫內和牙齦下的空間。
- **健康飲食。**限制白天的零食量以及高糖份或高澱粉的零食，例如汽水、餅乾或糖果。
- **飲用自來水。**紐約市自來水中含氟，有助於維護您牙齒的堅固。
- **忌煙。**使用煙草大幅度地增加您患得牙齦疾病、口腔癌和喉癌的風險。若欲得到戒菸的幫助，請致電**311**或瀏覽nyc.gov/nycquits。
- **飲酒限量。**過度飲酒會遞增您患得口腔和喉嚨疾病（包括癌症）的風險。若欲得到限酒的幫助，請致電**311**或 LifeNet (1-877-990-8585)。
- **瞭解您的風險。**您的生活習慣、糖尿病、年齡以及家族病史都能增加口腔疾病的風險。請向您的牙醫諮詢可能的風險以及您可能需要的特殊照顧。
- **看訪牙醫。**定期接受牙齒檢查（至少每年一次）有助於早期（在疾病尚且容易治療時）發現問題。



口腔健康提示

孕婦

- 懷孕期間荷爾蒙的變化能引起牙齦腫脹，導致牙齦疾病的惡化。在此期間，請特別注意您的牙齒和牙齦。
- 懷孕期間的牙齒治療，包括X光和局部麻醉，都是安全穩當的。
- 導致您口腔蛀牙的病菌可以通過您的唾液傳遞給您的新生兒。在寶寶出生前治療您的蛀牙。

父母和看護人

- 一旦孩子的第一顆牙長出，立刻開始用軟毛牙刷刷牙。
- 使用含氟牙膏。美國牙科協會建議對3歲以下的兒童使用一米粒大小的塗量，對3至6歲的兒童使用一個豌豆大小的塗量。
- 最晚在寶寶一歲時 開始定期看牙醫。
- 向孩子的牙醫或醫生諮詢氟保護漆和牙齒密封劑，兩種能使牙齒更堅固並能幫助阻止蛀牙的治療方式。

老年人

- 65歲以上的成人患得口腔疾病的風險較高，包括感染、牙齒脫落和口腔癌。
- 牙齦移離牙齒的現象在老年人是很普遍的。露出的牙齒很容易腐爛，所以保持它們的清潔是很重要的。
- 口乾（經常是由某些藥物或健康狀況所引起）能導致蛀牙或進食困難。頻繁地喝水並且用含氟的牙膏刷牙。
- 如果您配戴假牙，請於飯後和睡前將其取出沖洗。

請撥
311

如需任何一期的《健康公報》

如需所有《健康公報》，請造訪 nyc.gov 並搜尋 **Health Bulletins**。

如需免費的電子郵件訂閱，請造訪 nyc.gov/health/email。

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之99

紐約市健康與心理衛生局

New York City Department of Health and Mental Hygiene

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, 市長

Mary T. Bassett, MD, MPH, 局長

圖片來源：

牙齦疾病插圖：

Ira B. Lamster DDS, MMSc

Columbia University Mailman School of Public Health



保持口腔健康
保護牙齒和牙齦的簡易步驟

請撥
311

若需紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥 311，
電話上提供 170 多種語言的翻譯。



瀏覽更多有關牙齒和牙齦健康的資訊。