

## 预防龋齿的零食选法



- 水、茶以外的饮料都属零食。
- 零食一天最多两次为好。



- 选择含糖少的零食。
- 零食不要都选甜的。

## 不长龋齿的习惯



### 注意饮食的次数

规定好用餐和吃零食的时间。  
增加饮食次数，容易得龋齿。



### 睡觉前一定要刷牙

睡觉前，大人一定给孩子刷牙。  
睡眠时，唾液的分泌量会减少，容易得龋齿。



### 3 至 6 个月去看一次牙医

请牙科医生检查是否长了龋齿。  
请牙科医生给孩子牙齿涂氟预防龋齿。

#### ◆“氟”的介绍◆

- 氟是原本存在于自然界中的物质。
- 定期给牙齿涂氟会增强牙质。
- 氟可以抑制龋齿菌的活动。