

# 青少年保持笑口常开的5个建议



## 食用一系列的健康食品

- 最好的食物是新鲜的时令食物。
- 选择健康的零食。
- 限制含糖食品，只偶尔食用。
- 青少年吃零食应定期，例如早茶和下午茶，应避免一整天吃不停。



## 喝水以及奶

- 水是最好的饮料。
- 水是上学和运动时最好的饮料。参加需要身体接触的对抗性运动时记得戴防护牙托。
- 减脂和低脂牛奶可提供青少年成长所需的营养。



## 用含氟牙膏刷牙两分钟，每天两次

- 每天两次，早餐后和睡前各一次。
- 使用软毛牙刷蘸取豌豆大小的成人（全效含氟）牙膏。
- 每天使用牙线以保持牙齿和牙龈健康。
- 避免共用牙刷，因为这会让造成龋齿的细菌交叉感染。
- 每三个月更换一次牙刷。



## 吐出牙膏，刷完后不要漱口

- 牙膏中的氟有助于防止蛀牙。
- 避免在刷完牙后进食或喝水，尤其是晚上，以便氟化物继续保护和强健牙齿。



## 18岁以下免费牙科护理

- 儿童从出生到18岁生日之前，都可以享受免费\*的牙科护理服务，即使不再上学。
- 青少年每年应至少前往牙科诊所一次。
- 致电0800 825583 (0800 TALK TEETH) 查找可免费给青少年服务的牙医。

Chinese Classification number: 045-01-024-2 (Review date: October 2023)



# 儿童社区牙科服务中心

儿童0-17岁免费

从出生到18岁，根据孩子的年龄会有不同的牙科医生为孩子提供牙科治疗。

## 从出生到12岁 (Year 8) 的儿童

儿童社区牙科服务中心为从出生到12岁的儿童提供免费的牙科服务。我们在大奥克兰地区共设有83个牙科服务站点。这些站点包括社区诊所和移动式牙科服务站。儿童社区牙科诊所提供的牙科保健主要由牙科治疗师和口腔保健治疗师提供，他们是符合资质的专业人员，专门从事口腔健康的诊断、治疗和预防。儿童就诊的频率取决于他的就诊需要。治疗师会评估孩子的需要并与您沟通。请注意，我们不提供牙齿矫正服务。

## 13岁 (Year 9) 至18岁的儿童 (青少年)

从13岁 (Year 9) 到18岁生日之前的这个阶段，青少年的牙科护理理由与地区卫生局签约的特定牙科诊所/牙医提供。无论青少年是否上学，是否从事有偿工作，都有权获得免费的牙科服务。如需了解青少年牙科保健的详情，或查找可提供补贴牙科保健服务的牙科诊所，请访问我们的网站[www.ards.co.nz](http://www.ards.co.nz)或致电0800 825 583 (0800 TALK TEETH)。

## 联系儿童社区牙科服务中心

如需查找离您最近或最方便的儿童社区牙科诊所列表，请访问我们的网站[www.ards.co.nz](http://www.ards.co.nz)。网站罗列了我们的合作诊所的联系方式。您当地的诊所工作人员可以协助您的孩子完成注册、预约或改约就诊。您也可以致电0800 825 583 (0800 TALK TEETH)

## 更新您的联系方式

掌握您孩子的最新地址、联系电话、电子邮箱和学校信息对我们很有帮助。请发送邮件至[ARDS@waitematadhb.govt.nz](mailto:ARDS@waitematadhb.govt.nz)，附上孩子的姓名和NHI号码 (如果知道)。

## 如果孩子牙疼

如需为孩子预定镇痛治疗，请联系当地的儿童社区牙科诊所或致电0800 825 583 (0800 TALK TEETH)

## 如果孩子发生与牙齿相关的意外

如果您的孩子发生与牙齿或口腔相关的意外，请务必向意外事故赔偿局 (ACC) 登记此事故。请直接联系您当地的牙医或前往非常规时段营业的诊所进行登记。您需要填写一份ACC申请表，可能需要支付费用——建议在预约时咨询当地的牙医或非常规时段营业的诊所，以了解相关费用。我们的治疗师无法向ACC登记您孩子发生的意外，但我们很乐意为您提供任何建议。

## 如果您的孩子在非营业时段感到疼痛

大多数诊所的常规工作时间为上午8:00 - 下午4:30 周一至周五。如果您的孩子在上述时间以外需要预约镇痛治疗，请直接联系当地的牙医或在非常规时段营业的诊所。请注意，此服务可能不免费，因此建议在预约时与当地的牙医或非常规时段营业的诊所进行了解和商议。

