

護牙口罩 (mouthguard) 可以減少牙齒受傷的危險性 (要修理牙齒就昂貴)和在身體接觸體育項目中的震盪，例如足球和籃球。如果你或你的孩子們需要一個護牙口罩，最好是由牙醫特別做一個，以便確保它配戴合宜，而不要從藥房買一個。

知道怎樣挽救牙齒 (也要確保孩子們也知道)

如果在意外事件中，一隻牙齒被撞了出來，即時採取行動可能可以挽救這隻牙齒。首先要找到這隻牙齒，小心地拿著牙冠 (而不要拿著牙根那部份)。如果牙根上有污垢，輕輕地用牛奶把它沖洗——但無論你做什麼，也不要用力地清洗它。馬上把那隻牙放回牙槽內，並且立即去見牙醫。如果你不能把牙齒放回牙槽內，就輕輕地用保鮮紙包起它或放在一個盛著牛奶的小盒子內，並且盡快去見牙醫。

下週 (八月二日至八月八日) 是牙齒健康週。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

怎樣節省牙醫的賬單

How to save money on dental bills

定期去見牙醫接受檢查對於你口腔的健康是好的投資。但在家裏照顧你的牙齒就可以減少因為可預防的問題而去見牙醫的次數了，例如：蛀牙和牙齦的疾病。

花多些時間刷牙和用潔牙線潔牙 —— 就可以花少一點時間去見牙醫

用數秒鐘的時間用牙膏刷牙使你的口腔清新 —— 但不足以預防問題。成人們損失牙齒的主要原因是因為他們的牙齦受到感染。如果感染蔓延至保持牙齒在某個地方的骨，則那些牙齒可能會變得鬆動和最後跌出來。牙齦的感染是由於一種肉眼看不見、黏性的名為“斑”的物質積聚所致。

小心刷牙和用潔牙線 (dental floss) 潔牙可以把斑除去 —— 包括導致蛀牙的斑內的細菌。使用一個牙刷頭細小的軟毛牙刷吧。當刷毛開始看來是用舊了時 (大約每六個星期就要換一個新的牙刷)，並且使用如豌豆 (pea) 般份量的氟化物牙膏 (fluoride toothpaste)。在吃完早餐後和睡前刷牙，把牙刷在每隻牙的表面上像細小圓圈般移動或輕輕地上下移動。也要刷牙齒裏面的表面。每天使用潔牙線或潔牙帶 (dental tape) 來潔淨牙與牙之間牙刷不能刷到的地方。

如果你的牙齦出血，怎麼辦？那意味它們發炎和有被感染的危險性。繼續刷牙和向牙醫請教吧。切勿與別人共用牙刷 —— 導致蛀牙的細菌可以由一個人傳到另一個人。

幫助孩子們刷牙

通常孩子們刷牙時需要別人的幫助，直至他們大約七歲或八歲時為止，並且需要別人的幫助使用潔牙線，直至他們大約十歲為止。應確保他們知道怎樣正確地刷牙，只使用少量的氟化物牙膏。(六歲以下的兒童們應使用只含少量氟化物的牙膏)。可以從藥房買得到顯示斑的藥丸 (disclosing tablets) 幫助父母和孩子看到斑留在牙齒上的哪個地方。使用防斑的漱口水 (anti-plaque mouthwashes) 是無妨的，但你仍要小心地刷牙和用潔牙線潔牙。

吃對牙齒好的食物

經常在餐與餐之間吃小食和喝飲料可以損壞牙齒。這些包括甜的、黏性的食物、汽水、運動時喝的飲料和甚至果汁。盡量勸孩子不要常常吃這些食物和喝這些飲料。在餐與餐之間對成人和兒童好的食物包括水果和低脂乳類產品，例如牛奶、乾酪和酸奶 (yoghurt) (但要給五歲和五歲以下的兒童們全脂的乳類產品)。乳類食品含有一種特別的蛋白質，能夠幫助預防蛀牙。應在餐與餐之間喝水 —— 水含有氟化物，有助於使牙齒堅固。

咀嚼不含糖的口香糖

在進食後咀嚼這種口香糖 (chewing gum) 多至二十分鐘有助於對抗蛀牙。這是因為咀嚼口香糖使你的口腔製造更多唾液 —— 而唾液有助於防止蛀牙。但必須確保口香糖的標籤上寫著“不含糖” (sugar-free) 的字。它有助於在進食後洗去食物屑，並且有助於對抗斑。

如果你參加運動，考慮戴上護牙口罩