



乳牙很重要

它们帮助我微笑、咀嚼和说话



每天刷两次牙，

早晚各一次，使用含氟的牙膏。



跟家里人一起

刷牙



吐掉泡沫!

刷完牙不要漱口，只需吐掉泡沫。



只喝水

和纯牛奶



只吃健康食品



把刷牙当作有趣的事情来做

一边玩喜欢的玩具一边刷牙，跟兄弟姐妹一起刷牙，
一边听歌一边刷牙。



使用含氟的牙膏



乳牙很重要

当孩子长出第一颗牙齿就开始刷牙



帮助你的牙齿洁白闪亮

跟家里人一起刷牙，
早饭后，上床前。



Menemene Mai!

(笑一笑)!

只喝不伤害牙齿的水和纯牛奶



孩子无法刷到最里面的牙

孩子八岁之前刷牙都需要一点帮助



随季节变化 更换牙刷



乳牙很重要

每年免费检查一次牙齿。预约请联系社区牙科服务
0800 846 983 或 comm dental@cdhb.health.nz



小孩需要每年检查一次牙齿

这是免费的。联系社区牙科服务

0800 846 983 或 commdental@cdhb.health.nz