



# 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 [commndental@cdhb.health.nz](mailto:commndental@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](mailto:commdental@cdhb.health.nz)