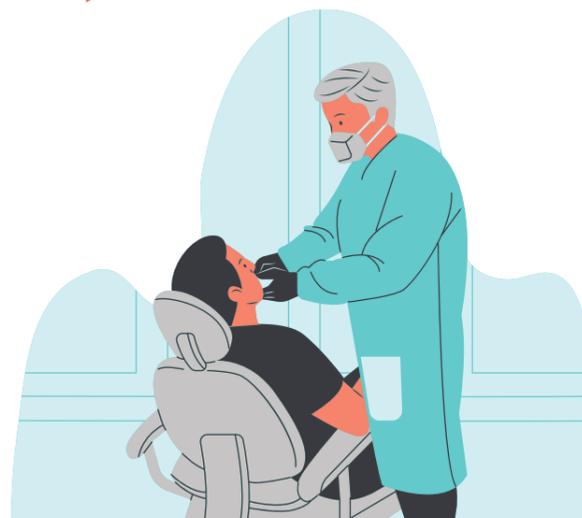


# 让您活得更加健康的小贴士

## 牙齿健康忠告

良好的口腔护理 = 降低罹患  
牙病和慢性病的风险

- 定期去看牙医，每年一次。
- 必需限制和减少食用含糖的零食和饮料。



### 良好的刷牙方法：

- 每天刷牙2次
- 采用含氟的牙膏刷牙，至少必须刷2分钟
- 使用软毛牙刷（每3个月换一把新牙刷）
- 每次用餐后，记得漱口
- 每天必须刷舌头

### 注意是否患有牙龈疾病：

- 牙龈发红、肿胀或变得柔软
- 牙龈出血
- 口臭或口气难闻
- 如果您的牙龈受到感染，或者您感到口腔疼痛，请立即去看牙医进行治疗。



# 您可以跟以下牙科诊所预约：

## 康侍HealthServe牙科诊所（仅限预约）

1 Lorong 23 Geylang, #01-07, Building 4, Singapore 388352.  
新加坡邮编388352，芽笼23巷，1栋楼，  
第4大厦，门牌 #01-07。

身心无法承受压力？全身疼痛？需要找人帮忙？  
请随时致电康侍 HealthServe：  
3129 5000（24 小时求助热线）  
<https://help.healthserve.org.sg/>

## 圣安德鲁客工医疗中心

27 Penjuru Walk, #01-24, Penjuru Recreation Centre,  
Singapore 608538  
新加坡邮编 608538，笨笨鲁休闲中心，笨笨鲁径，27栋，门牌#01-24。

牙科查询：+65 8798 0051（仅限 WhatsApp）

Proudly presented by:



MINISTRY OF  
MANPOWER



**My Brother SG**  
HERE FOR YOUR HEALTH



资料来源：

1. 《良好的口腔健康，得慢性疾病的风险较小》。健康交换，新保健。2021。
2. 《口腔卫生：清洁牙齿的诀窍》，健康交换，新保健。2021。