

Traditional Chinese

口腔健康進一步-幸福生活自有道 POSITIVE CHANGES FOR ORAL HEALTH – POSITIVE CHANGES FOR LIFE

卡加利區域衛生局牙科資料電話: 228-3384

牙齒和口腔健康是你整體身心健康的重要部份。口腔健康對一生人的生活質素有深遠影響。研究顯示，口腔護理不善和經常有牙科問題如牙齦病，會增加患上某些病症的風險，例如糖尿病、心臟病、呼吸系統病、中風、嬰兒早產和體重不足。而嚴重蛀牙也可能削弱兒童的營養吸收，自尊心和發育。

牙科病是可以預防的。定期的牙齒護理能幫助你保持你終生的牙齒健康。保持口腔健康的最佳方法就是防患於未然。由於牙科病與很多其他病症有關，所以預防性的牙齒護理工作就成爲一個人整體身心健康的關鍵所在。

與你息息相關的牙齒護理事宜 (Dental Care Matters)

支援服務 (Help that is available to you)

牙齒護理有時並不廉宜。有些牙科診所直接向保險公司收費，在保險計劃不承保某些項目時，牙科診所可提供幾種不同的付賬方法以供選擇。查詢你的牙醫接受什麼付賬方法。

卡加利區域衛生局的牙科診所 (Calgary Health Region Dental Clinics)



卡加利區域衛生局轄下有三間牙科診所，爲沒有集體牙科保險而經濟上又有需要的家庭提供特廉的牙科護理服務。但病人必須是居住在卡加利區域衛生局管轄境內才合資格受惠。診所提供的治療包括檢查、X光照像、清洗、氟化處理、下密封劑、補牙、拔牙、某些根管治療(杜牙根)、空隙控制。欲進一步瞭解卡加利區域衛生局牙科診所資料，請致電 **22-TEETH (228-3384)**。

亞伯特省兒童醫療保健福利 (Alberta Child Health Benefit)

亞伯特省政府制訂了亞伯特省兒童醫療保健福利計劃以協助收入有限的家庭支付醫療保健費用。計劃資助的醫療服務包括牙齒保健、配眼鏡、處方藥物、救護車服務和糖尿病物資。未滿十九歲而與家人同住的兒童就合資格申請。欲知詳情，請致電 (免費電話) **1-877-469-5437**。

保持口腔衛生是輕而易舉 (Simple Things You Can Do To Keep Your Mouth Healthy)

保持牙齒和口腔健康，有些簡單的工夫是人人做得到的。加拿大牙科協會為良好的口腔護理提供五個步驟：

1. 定期見牙醫
 - 牙醫和牙科保健員受過訓練，為病人診斷和治療口腔疾病。定期檢查口腔，清洗牙齒就是防患於未然的最好做法，也可以及早制止小毛病惡化。
2. 培養良好的口腔衛生習慣
 - 每天至少兩次，用軟鬃毛牙刷和氟化牙膏刷牙和刷舌頭。每天至少一次，用牙線於牙縫刮垢，以免蛀牙和牙齦病由此滋生。
3. 注意均衡飲食
 - 有營養的食物助你保持體魄強健。養分保護你身體免受蛀牙和牙齦病的侵害。
 - 避開多糖的食物，多糖食物助長蛀牙。不良的習慣，如從早到晚不斷喝甜飲料或者不停地吃薄荷糖等，都會危害你牙齒。每次牙齒接觸糖分，口腔就產生酸性，導致蛀牙。
4. 定期檢查你的口腔
 - 如果口腔裏有某些位置感覺到不適，或者察覺到口腔有什麼變異，就要馬上約見牙醫。及早檢查對口腔癌症和牙齦病(牙齦紅腫，刷牙和用牙線刮垢時可能出血)等是極為重要的。
5. 不吸煙，不咀嚼菸草
 - 吸煙和嚼菸對你整體健康構成危險。菸草在牙齒上留下污蹟，又帶來口臭，更重要的是：菸草是導致牙齒脫落的主要成因，也會增加多種癌症的風險。

卡加利區域衛生局希望市民可善用牙科護理服務。包括定期的牙科護理不但對口腔健康有重要影響，更對整體健康也同樣重要。口腔健康進一步 – 幸福生活自有道！