

護齒行動我做到

口腔護理 3 部曲

第一部曲

找牙醫了解自己的口腔情況，選擇適合自己的口腔護理工具，培養每天用含氟化物的牙膏刷牙兩次至三次的好習慣。

口腔護理工具包括：軟毛牙刷、牙縫刷、牙線、漱口水（不含酒精）、含氟化物的牙膏、防敏感牙膏等。若要選用牙齒美白產品，必需先諮詢牙醫意見。

第二部曲

實行口腔護理行動：

1. 正確的刷牙方法
2. 正確使用牙線
3. 正確使用漱口水
4. 正確地清潔假牙
5. 避免吃太甜、太酸的食物和零食
6. 減少吃喝零食的次數。如要吃甜品，最好於進餐時一起進食
7. 戒煙

第三部曲

與你的牙醫每年最少一次約會以檢查牙齒。

詳細資料請瀏覽 - 衛生署口腔健康教育組：www.toothclub.gov.hk

參考資料

社區牙科服務

1. 香港醫藥援助會

服務：八間屋邨診所及兩部流動牙科服務車，提供牙科服務

收費：洗牙\$180起，補牙每隻\$160起，長者優惠簡單脫牙每隻約\$100。首次登記費\$40。其後帶同覆診卡覆診，登記費用\$20

查詢：2776 9081

2. 年滿65歲或以上長者，到以下機構接受服務，可獲九折優惠：

- 明愛牙科服務 (查詢：2552 4215)

- 香港基督教服務處診所 (查詢：2731 6214) (九折優惠適用於鑲假牙)

- 循道衛理聯合教會楊震牙科診所亞斯理診所 (查詢：2487 1833)

- 仁愛堂田家炳綜合醫療中心 (查詢：2443 2319) 收費：洗牙\$200 - \$300起，補牙每隻\$200 - \$300起

(長者求診時須出示長者卡，所有診所均須預先以電話預約)

3. 東華三院華永會長者牙齒保健及治療中心

服務：提供一般牙科服務

收費：洗牙\$170起，補牙每隻百多元起

查詢：2332 9737(舊症預約已爆滿，最快2009年6月才重新接受新症)

4. 私營牙科診所

資料提供者 -

流金頌：賽馬會長者計劃新里程

日期：2009年5月