

五个让孩子们展颜微笑的温馨提示

用含氟牙膏刷牙，一天两次，每次两分钟。



五岁以下的儿童，使用软毛牙刷，挤一丁点成人剂量含氟牙膏（含量至少为1000ppm）到牙刷上。

六岁以上的儿童，使用软毛牙刷，挤大概一颗豌豆大小的成人剂量含氟牙膏（含量至少为1000ppm）到牙刷上。

帮助八岁以下儿童刷牙。

不要共用牙刷，每三个月换一次牙刷。



刷牙后吐掉牙膏残渣，不要用水漱口。

牙膏中的氟有助于防止蛀牙。

刷牙后（尤其是晚上）避免饮食，以保证氟保护、强化牙齿。

喝自来水和牛奶



自来水不但免费而且不含糖，惠灵顿地区绝大部分供水中含氟，有益于口腔健康。

运动时，水是最好的饮料。进行接触性体育运动时务必佩戴牙套。

食用不添加糖分的零食



选择、准备不含糖的食物，尽量少吃含糖零食，偶尔吃来解馋。

18岁以下，免费牙科保健

从你出生到18周岁，牙科保健服务是免费的。

拨打 0800 TALK TEETH (825 583) 注册、预约检查或更新你的个人信息。

获得更多信息，访问 www.beehealthy.org.nz。



Bee Healthy
Regional Dental Service



0800 TALK TEETH (825 583) | www.beehealthy.org.nz

常见问题

18以下，免费牙科保健

“健康小蜜蜂”地区牙科服务为大惠灵顿地区的18岁以下儿童提供免费的社区牙科服务。

出生于惠灵顿大区的婴儿出生后即可注册。从第二个生日起，儿童应当每年前往其牙科医师处检查一次牙齿。

学龄前儿童可经预约前往离家最近的“健康小蜜蜂”牙科诊所进行检查。

中小學生每年会在驻扎到其学校内的“健康小蜜蜂”流动车上得到检查。如果流动车无法提供服务，你的学校会通知你。那么你可能需要致电“健康小蜜蜂”进行预约。

青少年可前往社区内牙医诊所进行检查。这些牙医会为青少年提供**免费**服务*，直至年满十八岁。（*不包括牙齿整形）

联系“健康小蜜蜂”

- 为您的孩子注册
- 预订或重新预约检查
- 更多信息

工作时间：周一至周五

上午8.00 – 下午4.30

电话：0800 TALK TEETH (825 583)

网站：www.beehealthy.org.nz

邮址：Private Bag 31 907, Lower Hutt.

“健康小蜜蜂”牙科诊所地址

惠灵顿

Miramar, Miramar Central School, 38 Park Road

Newtown, Selby House, 175a Adelaide Road

Johnsonville, Raroa Intermediate School, 39 Haumia Street

波里鲁瓦

Cannons Creek, Brandon Intermediate School, 32 Driver Crescent

Titahi Bay, Titahi Bay School, 11 Kura Street

哈特谷

Alicetown, Hutt Central School, 6 Railway Avenue

Petone, Petone Central School, 20 Britannia Street

Naenae, Naenae Intermediate School, 100 Walters Street

Wainuiomata, 14 Rata Street

Stokes Valley, Koraunui School, 47 Montgomery Street

Trentham, Trentham School, 2 Moonshine Road

卡皮蒂海岸

Paraparaumu, Paraparaumu School, Ruapehu Street

Raumati Beach, Raumati Beach School, 26-34 Raumati Road

Bee Healthy
Regional Dental Service



0800 TALK TEETH (825 583) | www.beehealthy.org.nz