



PUSAT PERGIGIAN U 优牙科中心 U DENTAL CENTER
 Taman U 大学城: 26, Jalan Kebudayaan 1, Taman Universiti, 81300 SKUDAI. Tel:607-521 1111, SMS: 6012-8800100 HP:6 014-888 9000
U Dental Specialist Clinic 优牙科专科诊所 Klinik Pakar Pergigian U
 Bukit Indah 武吉英达: 65, Jalan Indah 16/12, Taman Bukit Indah, 81200 Johor Bahru, Johor.
 Tel: 607-234 2000, SMS: 6014-508 0000 HP: 6019-500 6 900
 Tel: 07-232 4444, SMS: 6014-9 900 900 HP: 6014-888 2000
 www.gigi.my info@gigi.my



夏至已至，你的牙齿准备好了吗？

U Dental Patient Information And Consent: Help You To Make Informed Decision

甘酸不辞夏日长
 四季轮转 时序更替
 转眼又迎来了夏至
 牙齿健康也迎来新挑战
 诶？天气变热
 含在嘴里的牙齿
 难道会“化掉”不成？
 当然不是！
 但为了四季口福
 这些夏天常见的牙齿问题
 不可不知、不能不防！



炎炎夏日，很多人因“苦夏”胃口变差，偏爱选择酸、辣等刺激性的食物；路边烧烤摊、大排档也火爆起来，啤酒更是要踩箱喝，而这些饮食习惯特别容易造成牙周病和口腔溃疡的发作。



热天吃冰点——爽！但冷热交替极易造成牙齿敏感，咀嚼冰块更易导致牙齿缺损、牙隐裂等问题。此外，冷饮冰点含糖量往往很高，是龋齿、牙髓炎的重要诱因。冷热酸甜，还是量力而食更安全！



夏季昼长夜短，人们不知不觉间更容易熬夜，殊不知睡眠质量与口腔健康息息相关，睡眠不足易造成抵抗力下降，口内细菌快速孳生，造成暂时性口臭；严重者，牙周炎症也随之而来。



夏季爱牙小贴士

- ◆不要贪凉！辛辣食物尽量少吃，控制烟酒，避免对口腔粘膜造成损伤。
- ◆不要熬夜！养成良好的生活规律，保持心情舒畅、乐观开朗的好心态。
- ◆不要偷懒！养成早晚刷牙、饭后漱口、使用牙线的良好习惯，减少口腔细菌。
- ◆不要挑食！注意营养搭配，保证水果、蔬菜、肉类等均衡摄入，提高免疫力。最重要的：定期进行专业洁牙及全口检查，牙齿不适及时就医！

