



# 氟化物 是有效对抗龋齿的 天然方法。



氟化物是一种存在于湖泊、河流和其他水体中的天然矿物质。New York State 的许多社区都在其饮用水中添加了少量氟化物。这是为什么？**因为经证实，氟化物可以有效预防龋齿。**



**饮用氟化水可以将儿童和成人发生龋齿的几率降低约 25%。**

**您所在当地的供水系统是否加入了氟化物？快来看一看！浏览此网页：<http://bit.ly/fluorideNY>**

# 水

## 有助于牙齿保持长久健康!



吃糖可能会导致龋齿。水中不含糖分，因此对儿童的牙齿更健康。苏打水、运动饮料和果汁含有糖分。



American Heart Association (美国心脏协会) 表示，**儿童每天摄入的添加糖应少于 25 克**。一罐 12 盎司苏打水所含的糖分就已超过建议的摄入量。



American Academy of Pediatrics (美国儿科学会) 表示，**1 岁以下儿童不应饮用果汁\***。对于大一点的儿童，应限制每日饮用的果汁量\*：

- 1-3 岁 1/2 杯
- 4-6 岁 3/4 杯
- 7-18 岁 1 杯

\*仅指 100% 纯果汁



**让您的孩子喜欢上喝水。**让孩子在一壶水中加入一小把水果，蓝莓、橙片或其他种类的水果都可以。

此页面由美国 Department of Health and Human Services (卫生及公众服务部, HHS) 的 Health Resources and Services Administration (卫生资源和服务管理, HRSA) 提供资助, 拨款编号 #T12HP19337 (支持各州开展口腔健康劳动力活动的拨款)。此信息或内容以及结论归作者所有, 不应构成官方立场或政策, 也不应推断为从 HRSA、HHS 或美国政府获得许可。



Department  
of Health