



# See, Hear & Eat Better

with functional screening

身体功能检查能让您有  
更好的视力、听力  
和健康的口腔





# 乐龄体检计划 – 一站式的身體功能检查

您的眼睛、耳朵和口腔健康吗？乐龄体检计划是一项全国性计划，专为60岁以上的国人提供身体功能检查，为您检查视力、听力和口腔健康。

您可以按以下价格，检查您的眼睛、耳朵和口腔：



**\$0**

建国一代卡



**\$2**

社保援助计划 (CHAS)  
蓝卡或橙卡，或  
立国一代卡



**\$5**

社保援助计划  
(CHAS) 绿卡，  
以及其他符合资格  
的新加坡公民

## 计划有什么好处？



- 接受检查，并当场领取您的检查报告
- 如果符合条件，您可以以合理的价格配眼镜、助听器和假牙。如有需要，您还可以被转诊接受后续护理

## 您只需几个简单步骤便能加入计划：



1. 扫描QR码登录我们的网站以查看预约时段
2. 根据适合您的日期和时间进行预约



欲知详情，请拨打护联中心热线 **1800-650-6060**。  
星期一至星期五：早上8时30分至晚上8时30分\*  
星期六：早上8时30分至下午4时\*

\*共定假日除外

## 赴约时需要携带些什么？



- 身份证
- 建国一代卡、立国一代卡或社保援助计划 (CHAS) 卡 (如适用)
- 您现在使用的假牙、眼镜和助听器

# 看得更清楚、听得更清晰、 吃得更痛快

现在就做几项简单的检查，确保将来眼睛、耳朵和口腔的功能健全。拥有更好的视力、听力和口腔健康，生活才会继续多姿多彩！

## 好的视力



良好的视力不仅能够让您收看您喜爱的电视节目、阅读您最爱的书籍，更重要的是，还能减低跌倒的风险。



## 好的听力



良好的听力不仅能够让您清楚地听到亲人的对话和您最爱的歌曲，唱卡拉OK时也不怕再走调啦。



## 健康的口腔



能与好友相聚，享受美味佳肴，确实是人生的一大乐趣。拥有灿烂的笑容，生活更是欢笑无穷！



# 让您轻松照顾 眼睛、耳朵和口腔的方法



## 眼睛



### 小贴士：

- 记得定期检查眼睛。如您有佩戴眼镜，要记得携带
- 在烈日当空下，戴上墨镜以避免紫外线对眼睛造成伤害
- 选择健康的生活方式，以控制高血压和糖尿病等慢性疾病
- 戒烟有益您的视力和整体健康



如果您有以下任何一种情况，应该向眼科护理专家咨询：

- 视力模糊不清
- 复视
- 颜色看起来暗沉或泛黄
- 眼睛疼痛或红肿



## 耳朵



### 小贴士：

- 善待您的耳朵，避免过于响亮的声音或音乐
- 远离吵闹的地方。如果不可避免，就戴上耳塞保护您的耳朵
- 不要把任何物件塞入耳朵
- 尝试使用滴耳液软化耳垢。若仍无法去除，请寻求医生的帮忙
- 别将棉花棒插入耳朵清除耳垢



如果您有以下任何一种情况，就应该咨询听觉矫正专家(评估和治疗儿童和成人听力损失的专业人士)或耳鼻喉科专家：

- 听力困难
- 经常要求您的亲人重复他们说过的话
- 随着时间不断调高电视和收音机的声量
- 耳朵疼痛





## 口腔



### 小贴士：

- 每天刷两次牙，每次至少两分钟，以确保牙齿健康。记得使用舌苔刷清洁您的舌头！
- 每天用牙线清除牙缝污垢，防止蛀牙和牙龈疾病
- 少喝含糖饮料和少吃零食，避免蛀牙
- 现在就开始戒烟。吸烟会影响牙齿和牙龈的健康
- 每年例行让牙医检查口腔，查看是否有任何口腔问题，并进行治疗

### 如何保养您的假牙：

- 每天使用软毛牙刷刷洗假牙，有助清除残留食物和牙菌斑
- 假牙刷洗后用清水浸泡，有助保持形状
- 如果假牙松动或引起不适，您应即刻向牙医求诊



即使您的假牙没有问题，您也应该至少每年一次到牙医诊所进行常规检查。如果您有以下任何一种情况，请向牙医求诊：

- 口腔出血或肿胀
- 口腔疼痛或酸痛
- 补牙材料破损或牙齿松动
- 咀嚼困难
- 持久性的口腔异味
- 假牙破损或松动



**Project Silver Screen is a collaboration between Ministry of Health and Temasek Foundation. It is made possible by the Health and Wellness Endowment, gifted by Temasek, as well as support from corporate donors and community partners.**

乐龄体检计划是卫生部和淡马锡基金会的一项合作项目，其设立得益于淡马锡的健康健体捐赠基金以及来自商界和社区合作伙伴的鼎力支持。



Visit 浏览

**[projectsilverscreen.sg](http://projectsilverscreen.sg)**

for more information 查询更多资料





# See, Hear & Eat Better

更好的视力、  
听力和健康的  
口腔

Programme Partner 项目合作伙伴:

## TEMASEK FOUNDATION

Diamond Sponsors 钻石级赞助商:

