

乳牙对孩子的整体健康和发育十分重要(例如在进食、说话以及日后恒牙的位置等方面)。

在帮助孩子从小养成良好的牙齿护理习惯方面,您作为家长或照护者发挥着关键作用。

及早建立口腔清洁习惯的好处

- ✓ 帮助孩子养成可受益终生的良好口腔卫生习惯。
- ✓ 让孩子吃东西时不受疼痛困扰,并有助于摄取生长所需的营养。
- ✓ 帮助预防蛀牙,降低牙痛和不适的风险。
- ✓ 帮助防止乳牙过早脱落,为恒牙保留萌出的位置。

乳牙很重要!



保护孩子牙齿健康 的小贴士



BC Dental Association

British Columbia Dental Association (卑诗省牙科协会)

540-1385 West 8th Ave, Vancouver BC

604-736-7202 或 1-888-396-9888 | info@bcdental.org

[Chinese Simplified]



BC Dental Association

保护孩子牙齿健康的小贴士



宝宝长牙之前

- 即使宝宝还没有长牙，也要每天用干净的湿布或纱布擦拭牙龈两次，清洁口腔。

定期清洁宝宝的牙龈，有助于宝宝做好准备，适应长出第一颗牙后刷牙的感觉。



宝宝长出第一颗牙之后

- 第一颗牙一长出来，就要开始为宝宝刷牙。使用软毛婴儿牙刷，每次挤上米粒大小的含氟牙膏。
- 不要与宝宝共用牙刷、餐具或安抚奶嘴。引起蛀牙的细菌可能会从照护者传给孩子。
- 在宝宝长出第一颗牙后的六个月内，或最迟在宝宝满一岁时，要带宝宝去看牙医。牙医可以根据孩子的口腔健康需要，建议复诊的时间安排。
- 定期轻轻掀起孩子的嘴唇，仔细查看牙龈边缘。如果发现任何白斑、褐斑或其他异常，请给牙医打电话。不要等到宝宝下一次预约看牙时再说！



请向牙医咨询，
更多了解乳牙的重要性！



刷牙与牙膏

- 每天使用含氟牙膏刷牙两次，帮助强化牙釉质，预防蛀牙。

由于卑诗省大多数社区的饮用水未加氟，使用含氟牙膏对预防蛀牙尤为重要。

- 为年幼的孩子刷牙，帮助他们养成良好的刷牙习惯。轻轻掀起孩子的嘴唇，沿着牙龈边缘刷拭，牙齿的每个面都要刷到。

- 随着孩子长大、手部动作更灵活，他们可以开始在照护者的帮助下自己刷牙，确保牙齿的每个面都刷干净。

许多孩子在8至10岁之前仍需有人监督刷牙，具体取决于孩子的能力。

- 当孩子每次都能把牙膏吐出来时，可使用豌豆大小的含氟牙膏。



饮食

- 鼓励健康的饮食习惯，少吃含糖量高的零食和容易黏在牙齿上的食物。

- 鼓励孩子在两餐之间用敞口杯喝白水。不停地啜饮牛奶、果汁、风味饮料、甜味水或汽水，会增加蛀牙的风险。

- 如果给孩子吃甜食，尽可能随餐提供。



睡前与夜间

- 不要让孩子含着奶瓶上床睡觉。

- 睡前最后一次喂奶后，请擦拭或刷净宝宝的牙龈和牙齿。

- 刷牙后，请只给宝宝喝白水。牛奶、配方奶、果汁及其他甜味饮料如果整夜残留在牙齿上，则可能导致蛀牙。