

乳齒對孩子的整體健康和發育很重要(例如進食、說話,以及將來恆齒的位置)。

作為家長或照顧者,在幫助孩子從一開始就培養牙齒保健習慣方面,您扮演重要角色。

及早開始牙齒衛生常規的好處

- ✓ 幫助孩子培養可持續一生的正確口腔衛生習慣。
- ✓ 支持輕而易舉進食及讓成長得到恰當的營養。
- ✓ 有助防止蛀牙及減低牙痛和不適的風險。
- ✓ 有助防止牙齒缺失並維持恆齒空間。

乳齒很重要!



保持孩子牙齒健康 的小貼士



BC Dental Association

British Columbia Dental Association (卑詩牙醫協會)

540-1385 West 8th Ave, Vancouver BC

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

[Chinese Traditional]



BC Dental Association

保持孩子牙齒健康的小貼士



寶寶出牙之前

- 即使在牙齒長出來之前，也要每天用乾淨的濕布或紗布來擦拭寶寶的牙齦兩次，從而清潔寶寶的口腔。

寶寶一旦長出第一顆牙齒，經常清潔他的牙齦，會有助他為刷牙的感覺做準備。



寶寶長出第一顆牙齒之後

- 第一顆牙齒一長出來，就要教導寶寶認識刷牙，做法是使用軟毛嬰兒牙刷及米粒一般大小的氟化物牙膏。
- 不要共用牙刷、用具或奶嘴。會導致蛀牙的細菌可以由照顧者傳給孩子。
- 在孩子長出第一顆牙齒的六個月內，或者孩子滿一歲之前，就要帶孩子去見牙醫。您的牙醫可以根據孩子的口腔健康需要，建議就診時間表。
- 經常拉起孩子的嘴唇，並沿著牙齦線仔細檢視。您如察覺到有白色或棕色的斑點，或者任何不尋常的情況，就要致電您的牙醫。切勿等待至寶寶下次見牙醫的時候！



和您的牙醫談談，
了解更多有關乳齒的重要性！



刷牙和牙膏

- 每天刷牙兩次，使用氟化物牙膏來幫助強化琺瑯質及防止蛀牙。

由於卑詩省大部分社區並無添加了氟化物的水，因此使用氟化物牙膏對於防止蛀牙尤其重要。

- 通過為您的幼兒刷牙，來幫助他養成健康的刷牙習慣。拉起他的嘴唇來沿著牙齦線及在牙齒各個面上刷。
- 隨著孩子長大及動作變得敏捷，他可以開始在照顧者幫助下刷牙，以確保所有牙齒表面都已清潔。
很多兒童需要在有人監督下刷牙，直至大約8至10歲，視乎能力而定。
- 孩子一旦能可靠地將牙膏吐出來，就要使用豌豆一般大小的氟化物牙膏。



吃喝

- 鼓勵健康的飲食習慣，及限制含糖量高的小吃和黏牙的食物。
- 鼓勵在兩頓飯之間用開口杯來喝淡水。經常啜飲牛奶、果汁、已調味或加了糖的水，或者汽水，會增加蛀牙的風險。
- 如要給孩子吃甜食，盡可能在吃飯時提供。



就寢時間及一整夜

- 不應該讓兒童含著奶瓶上床睡覺。
- 睡前最後一次餵食之後，要擦拭或刷寶寶的牙齦和牙齒。
- 孩子刷牙之後，只可給他喝淡水。在牙齒上留了一夜的牛奶、配方奶、果汁及其他加了糖的飲料，可以導致蛀牙。