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,您扮演重要角色,幫助孩子從一開始就培養口腔護理習慣。

## 及早建立口腔護理習慣的好處

- 幫助孩子培養可持續一生的正確口腔衛生習慣。
- 幫助孩子舒適進食,並攝取成長所需的營養。
- 有助防止蛀牙及減低牙痛和不適的風險。
- 有助防止牙齒過早脫落並為恆齒保留足夠的生長空間。

# 乳齒很重要!



## 保持孩子牙齒健康的小貼士

BCDA™
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]

BCDA™
BC Dental Association

# 保持孩子牙齒健康的小貼士

## 寶寶出牙之前

- **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。
  *恆常地清潔寶寶的牙齦，有助於讓寶寶在長出第一顆牙齒後，更容易適應刷牙的感覺。*

## 寶寶長出第一顆牙齒之後

- **當寶寶長出第一顆牙齒後，就應開始刷牙**。使用嬰兒軟毛牙刷及米粒大小的含氟牙膏。
- **不要共用牙刷、用具或奶嘴。**導致蛀牙的細菌可以由照顧者傳給孩子。
- **孩子長出第一顆牙齒的六個月內，或孩子滿一歲之前，就要帶他見牙醫。**牙醫可以根據孩子的口腔健康需要，建議就診時間表。
- 定期輕輕掀起孩子的嘴唇，仔細檢查牙齦邊緣。如果發現到有白色或棕色斑點，或任何不尋常的情況，請立即聯絡牙醫。**切勿等到寶寶下一次看牙醫時才處理！**

## 刷牙和牙膏

- **每天早晚使用含氟牙膏刷牙，**有助強化牙齒琺瑯質並防止蛀牙。
  *由於卑詩省大部分社區的飲用水並沒有添加氟化物，因此使用含氟牙膏對預防蛀牙尤其重要。*
- **透過為您的幼兒刷牙，**幫助他養成健康的刷牙習慣。刷牙時可輕輕掀起嘴唇，沿著牙齦線及牙齒各個面上刷。
- 隨著孩子長大及動作變得敏捷，他可以**開始在照顧者的協助下開始自己刷牙，**確保牙齒各個表面都能清潔乾淨。
  *許多兒童需要在有成人的監督下刷牙，直至大約8至10歲，視乎能力而定。*
- 當孩子已能穩定地將牙膏吐出時，可改用豌豆大小的含氟牙膏。

## 飲食

- 鼓勵孩子建立健康的飲食習慣，及**限制高糖分零食和黏牙的食物。**
- 鼓勵孩子在**兩餐之間**用開口杯來**喝白開水。**長時間頻繁啜飲牛奶、果汁、加糖食料或汽水，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。**

## 睡前與夜間

- 不應該讓兒童含著奶瓶入睡。
- **睡前最後一次餵食**後，應擦拭或刷寶寶的牙齦和牙齒。
- **刷牙之後，除了白開水外，不要再讓孩子飲用其他飲品。**牛奶、配方奶、果汁及其他含糖飲料若在夜間長時間殘留在牙齒上，可以導致蛀牙。

***和您的牙醫談談，***
***了解更多有關乳齒的重要性！***