

刷牙

應該什麼時候開始刷牙？

- 嬰兒在大約**6個月**大的時候開始長牙，這時就應該用尺寸適合兒童的軟毛牙刷來清潔牙齒，但**不要使用牙膏**。
- 幫嬰兒刷牙最簡單的方法，就是讓嬰兒坐或躺在您的大腿上，托起頭部，然後輕輕地清潔牙齒。
- 孩子大些後，可以讓孩子站在水槽或鏡子前面，您站或跪在孩子背後，托起孩子的頭部，直接看著口腔清潔。

應該什麼時候開始使用牙膏？

- 從孩子大約**18個月**的時候起，一天應該刷兩次牙，刷牙時要用豌豆粒大小的低氟（嬰兒用）牙膏和尺寸適合兒童的軟毛牙刷。
- 孩子刷牙以後，應該把口裡多餘的水吐出來，不要咽下去，也不要漱口。
- 根據牙科醫務人員的建議，可以在孩子較小的時候就開始使用牙膏。
- 孩子使用牙膏的時候一定要有大人照看。
- 在孩子8歲以前，家長應該幫助孩子刷牙，確保牙齒以適當的方法保持清潔。

為什麼家長必須保持自己的牙齒和牙齦健康？

- 引起蛀牙的細菌並不是孩子一生下來就有的。這些病菌，有可能是從安撫奶嘴、奶瓶和湯匙傳播到嬰兒的口腔裡的。
- 建議家長定期使用含氟牙膏刷牙，保持自己的牙齒和牙齦健康。

刷牙的技巧

牙齒外側

- 刷牙時使用旋轉的動作。
- 從一側開始刷，一直刷到另一側。

上排牙齒內側

- 每顆牙齒都要刷，一定要刷到牙齦處。

下排牙齒內側

- 每顆牙齒都要刷，一定要刷到牙齦處。

咀嚼面

- 輕輕擦上牙和下牙的咀嚼面。從一側開始刷，一直刷到另一側。

口譯服務

如果您在跟上述服務機構聯絡的時候需要口譯員，或者需要翻譯，請打電話給翻譯及口譯服務處（TIS），號碼是 13 14 50。

如果需要各種語種的其他保健資料，請訪問網站：www.mhcs.health.nsw.gov.au