

口腔保健知識

新南威爾士州衛生部總結了5條簡單易記的學齡前兒童口腔保健知識：

吃得健康

- 每天提供健康的零食，比如新鮮水果、乳酪、蔬菜棒、全麥三明治、湯等等。
- 只在特別的場合才吃糖果、餅乾、糕點、巧克力、燕麥堅果早餐棒（muesli bar）、冰淇淋等糖類食物。
- 如果在嬰兒的安撫奶嘴上蘸上粘牙的甜食（比如蜂蜜），就可能造成蛀牙。

喝得適當

- 用母乳餵養，並且在嬰兒6個月大以後**控制夜間按需哺乳的次數**。
- 哄嬰兒睡覺的時候**不要**用奶瓶。
- 奶瓶中只裝母乳或配方奶。一喂完奶，就把奶瓶拿開。
- 少喝含糖飲料（比如汽水、果汁、果汁飲料和調味乳）。吃水果要比喝果汁好。
- 鼓勵鼓勵孩子從小就喝自來水，尤其是在兩餐之間（12個月以下的孩子要喝燒開的水）。澳大利亞的自來水是安全的，水中含有氟，有助於保護牙齒。
- 讓孩子在6個月大的時候開始使用杯子。
- 12個月大的時候不再餵奶瓶。

保持清潔

- 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**。
- 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。
- 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。

玩得安全

- 孩子玩耍時，家長要在旁邊照看。
- 兒童騎自行車時應戴頭盔。

持之以恆

- 在孩子大約6個月大的時候，一旦長出第一顆牙，就應該翻開嘴唇檢查孩子的牙齒。
- 在您的孩子每次做兒童健康檢查的時候，都應該檢查牙齒。
- 在孩子滿兩周歲時，帶孩子去看牙科。
- 保持您自己的牙齒和牙齦清潔、健康。

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