

# 5岁以下儿童的口腔健康

## Healthy mouths for children under 5

Chinese Simplified

### 您知道吗？

乳牙非常重要，因为乳牙有助于进食、说话和孩子的外观。  
婴儿在6个月左右长出第一颗牙齿的时候就可能开始蛀牙。  
孩子一旦蛀牙，就可能迅速加重。

### 蛀牙可能会导致疼痛和感染

蛀牙的儿童可能会出现吃饭、睡觉和说话等方面的麻烦。  
蛀牙的幼儿可能需要去医院治疗牙齿。

### 蛀牙的原因是什么？

- 口腔中的细菌（病菌）以我们摄入的含糖饮料和淀粉为食物，这些细菌会损害牙齿。
- 用装有牛奶、配方奶、果汁、软饮料或果汁浓缩饮料（Cordial）等甜食的奶瓶哄宝宝睡觉。
- 整天一直喝含糖饮料。
- 两餐之间喝果汁、果汁浓缩饮料和软饮料。
- 两餐之间吃蛋糕、饼干、糕点和棒棒糖等食物。
- 吃那些会粘在牙齿上的咸味零食，比如薯片、爆米花、玉米片和脆面包。
- 没有每天用含氟牙膏刷两次牙。

### 如何保持牙齿健康

#### 刷牙

- 宝宝一长牙，就用软毛牙刷和水早晚刷牙。
- 从18个月开始，早晚用含氟牙膏给孩子刷牙。
- 在孩子8岁之前，帮助他们刷牙。

## 食品和饮料

- 为孩子提供奶酪、蔬菜条、新鲜水果和原味酸奶等健康零食。
- 大约6个月大时就可以用杯子喂奶了。
- 您可以用杯子喂水、挤出的母乳或婴儿配方奶。

## 牙科检查

- 每次带孩子去做健康检查，都要检查孩子的牙齿和牙龈。
- 在孩子一岁时、做定期检查时和入学前，请牙科医生检查孩子的牙齿。

## 怎样刷牙

- 使用刷毛柔软、牙刷头小的牙刷。
- 每天刷两次牙。
- 使用含氟牙膏。
- 吐出牙膏，但不要再用水漱口。
- 早上和晚上睡觉前刷牙。
- 在软毛牙刷上用豌豆大小的含氟牙膏。
- 用转圈的动作刷牙齿外侧。从一侧开始，一直刷到另一侧。
- 刷每颗牙齿的内表面，确保一直刷到牙龈。
- 轻轻擦洗上下牙齿表面。从一侧开始，一直擦到另一侧。