

5 歲以下兒童的口腔健康

Healthy mouths for children under 5

Chinese Traditional

您知道嗎？

乳牙非常重要，因為乳牙有助於進食、說話和孩子的外觀。
嬰兒在6個月左右長出第一顆牙齒的時候就可能開始蛀牙。
孩子一旦蛀牙，就可能迅速加重。

蛀牙可能會導致疼痛和感染

蛀牙的兒童可能會出現吃飯、睡覺和說話等方面的麻煩。
蛀牙的幼兒可能需要去醫院治療牙齒。

蛀牙的原因是什麼？

- 口腔中的細菌（病菌）以我們攝入的含糖飲料和澱粉為食物，這些細菌會損害牙齒。
- 用裝有牛奶、配方奶、果汁、軟飲料或果汁濃縮飲料（Cordial）等甜食的奶瓶哄寶寶睡覺。
- 整天一直喝含糖飲料。
- 兩餐之間喝果汁、果汁濃縮飲料和軟飲料。
- 兩餐之間吃蛋糕、餅乾、糕點和棒棒糖等食物。
- 吃那些會粘在牙齒上的鹹味零食，比如薯片、爆米花、玉米片和脆麵包。
- 沒有每天用含氟牙膏刷兩次牙。

如何保持牙齒健康

刷牙

- 寶寶一長牙，就用軟毛牙刷和水早晚刷牙。
- 從18個月開始，早晚用含氟牙膏給孩子刷牙。
- 在孩子8歲之前，幫助他們刷牙。

食品和飲料

- 為孩子提供乳酪、蔬菜條、新鮮水果和原味優酪乳等健康零食。
- 大約6個月大時就可以用杯子餵奶了。
- 您可以用杯子喂水、擠出的母乳或嬰兒配方奶。

牙科檢查

- 每次帶孩子去做健康檢查，都要檢查孩子的牙齒和牙齦。
- 在孩子一歲時、做定期檢查時和入學前，請牙科醫生檢查孩子的牙齒。

怎樣刷牙

- 使用刷毛柔軟、牙刷頭小的牙刷。
- 每天刷兩次牙。
- 使用含氟牙膏。
- 吐出牙膏，但不要再用水漱口。
- 早上和晚上睡覺前刷牙。
- 在軟毛牙刷上用豌豆大小的含氟牙膏。
- 用轉圈的動作刷牙齒外側。從一側開始，一直刷到另一側。
- 刷每顆牙齒的內表面，確保一直刷到牙齦。
- 輕輕擦洗上下牙齒表面。從一側開始，一直擦到另一側。