

儿童龋齿

我们要关注宝宝的口腔卫生



正确的牙齿咀嚼和吞咽食物很重要, 能使更好的发音说话和自然的微笑.

龋齿是一种口腔疾病. 为了减少蛀牙的风险应当遵循的口腔卫生, 幼儿的饮食习惯和口中细菌传播会影响其牙齿健康.

家长要培养孩子有良好的卫生习惯, 并确保每年至少一次牙齿健康检查 (去看牙医).

初级保健中心可以约时间, 作牙医检查其目的是帮助你保持良好的口腔健康.

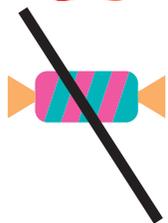


最重要的是要保养好宝宝的牙齿



良好的饮食习惯避免蛀牙

- 在奶嘴和奶瓶中避免糖和蜂蜜。
- 用奶瓶喂养不要用安抚奶嘴使宝宝平静。
- 尽早用玻璃杯代替奶瓶。奶瓶使用到12月到18个月。一岁的宝宝，大多数孩子都能够使用玻璃杯。
- 让我们的宝宝尽早使用玻璃杯喝果汁（不要使用吸管），如果是天然果汁，则更好。
- 防止我们的孩子吃甜食，口香糖和糖
- 选择天然和未加工食品（软饮料和工业食品，如糕点，液体酸奶，切片面包.....含有大量的糖。
- 两餐之间的不要在吃零食。



保持良好的口腔卫生

- 刷牙要遵守这3个原则:
 1. 起床後、就寝前各刷牙一次。
 2. 挤点牙膏放在刷子上。
 3. 每次刷牙2分钟。
- 建议小孩在长出第一颗牙就开始刷牙。



避免细菌传播, 危险到我们宝宝的口腔健康

- 要保护好宝宝的口腔卫生，避免接触我们的唾液（不要口吻，尽量不要和婴儿共用勺子或舔宝宝的奶嘴使口水粘在上面和共用牙刷等）。

