

护牙小贴士

看牙医

刷牙

- 每天至少要给孩子刷两次牙（饭后和睡前）。
- 父母应帮助六七岁以下的孩子彻底刷牙。
- 让孩子坐在膝盖上，脸背向您，或者站在较高的孩子背后，让他们的头靠在您身上，这样您就能看到他们的全部牙齿。
- 使用儿童专用的软牙刷，要到孩子懂得吐出来时才使用牙膏。18个月至6岁大的孩子建议选用低氟牙膏，除非牙医另有医嘱。
- 让牙刷毛朝下与牙龈线形成一个角度。在牙齿和牙龈上轻轻摇动牙刷或划小圈。牙齿内圈轻轻来回重复。
- 鼓励孩子刷牙后吐出牙膏。

**欲知详情，
请咨询牙医、
妇幼健康护士、
家庭医生或/儿科医生。**

看牙医

**18个月
- 6岁**



- 让孩子陪您一起去看牙医。牙医可能让孩子坐在牙科手术椅上玩。
- 蹒跚学步的孩子就要开始接受牙齿检查。
- 帮助孩子认识到看牙医是常规体检的一部分。
- 积极对待看牙医，突出看牙医新鲜、有趣、好玩的一面。
- 孩子看牙医时间要预约在早晨，以免孩子感到疲倦。
- 要在预约时间前提前到达，让孩子能够熟悉新环境。
- 充当“被动观众”，让牙科职员吸引孩子的全部注意力。
- 让孩子去看牙医/牙科治疗师，没必要“贿赂”孩子，父母也不要感到紧张。

你知道吗？

- 最好不要用糖果、甜饼干或巧克力来奖励孩子。
- 理想的特殊奖励或待遇是让孩子从装满气球、粘纸、蜡笔和玩具的百宝盒里挑东西。
- 6-7岁，第一颗恒牙自动萌出，没有乳牙更换，这颗恒牙一辈子都会陪着孩子。
- 有用的吃点心方法是在冰箱里放一个“点心盒”，里面有水果片、蔬菜、干酪和小三明治等健康食品。这能帮助孩子养成吃点心的健康习惯。

护牙小贴士

父母、祖父母及照料人员须知



喝好



- 12个月后就没必要用奶瓶。
- 孩子应该用杯子喝东西（只能让孩子喝普通全脂牛奶或水）。
- 鼓励孩子每天喝自来水（这能让孩子受益于某些水中的氟化物）。
- 最好不要给孩子甜饮料，包括果汁、饮料、软饮料、汽水（不论是自制或购买的）。

**建议在12个月、
18-21个月和2岁时由妇幼健康
护士开展的健康检查中，
也实施口腔检查。**

**欲知详情，
请咨询牙医、妇幼健康护
士、
家庭医生或儿科医生。**

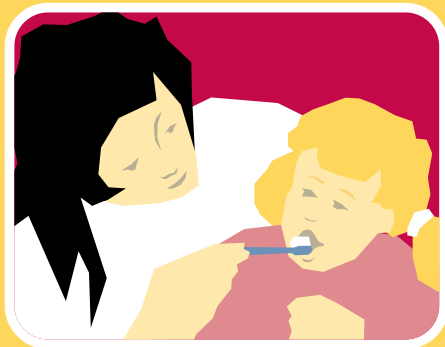
吃好

**18个月
- 6岁**



- 孩子会喜欢和家人一同吃饭，在家里一起进餐。
- 限制只能在吃饭时吃含有蜂蜜或糖的粘性点心，包括干果、水果棒/条、麦片什锦条、甜饼干、糖果和巧克力。
- 两餐之间给孩子吃新鲜水果片和酸奶、干酪和干饼干、碎蔬菜和三明治等健康点心。

清洁好



- 用儿童专用软牙刷，开始给孩子刷牙。
- 每天至少要给孩子刷两次牙（饭后和睡前）。
- 18个月至6岁大的孩子建议选用低氟牙膏，除非牙医另有医嘱。
- 在牙刷毛上抹上豌豆大小的牙膏。
- 帮助孩子用牙线来清洁牙齿，特别是有两个或多个牙齿相邻时。