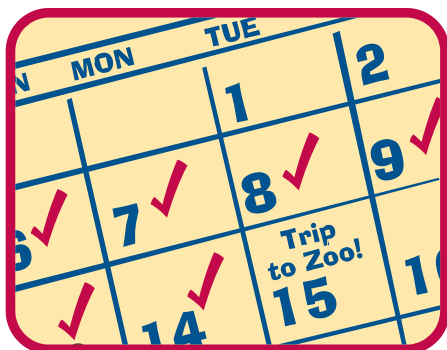


护牙小贴士

吮吸拇指和手指

12-18
个月

预防



- 劝孩子不要吮吸拇指、手指。
- 支持孩子决定停止吮吸拇指、手指。
- 通过拥抱或表扬来奖励孩子，增强他们纠正这一习惯的决心。
- 孩子随着年龄的增长，您可以在日历上打勾或画星，表示孩子没有吮吸拇指或手指的时期。取得成功的时间过后，要给孩子奖励待遇，如一次惊喜的外出、一个玩具或特殊待遇。
- 鼓励孩子和自己心爱的玩具建立关系。
- 让孩子戴上连指手套，以此提醒不要吮吸手指。

欲知详情，
请咨询牙医、
妇幼健康护士、
家庭医生或儿科医生。

吮吸拇指和手指



- 吮吸拇指、手指、玩具是一种健康正常的行为。
- 大部分孩子会在2 - 4岁间自动停止吮吸习惯。
- 4岁后如果还吮吸拇指和手指，就会影响孩子的外表、言语和咬东西的能力。
- 开始长出恒牙时（6 - 7岁），吮吸拇指、手指、奶嘴，会导致牙齿生长不整齐。

你知道吗

- 过多牛奶（超过600毫升）会影响学步幼儿的胃口。孩子会觉得喝饱了牛奶，不想再吃东西了。
- 孩子的均衡健康饮食中，无需添加果汁或其它甜饮。
- 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。这能帮助孩子养成健康的点心习惯。
- 孩子感到疲倦、紧张、饥饿或在一个崭新或感到威胁的环境下，更可能会吮吸拇指、手指。

护牙小贴士

父母、祖父母及照料人员须知

吃好

12-18
个月



- 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。

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奶粉或水）。
- 鼓励孩子每天喝自来水（这能让孩子受益于水中的氟化物）。
- 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。

清洁好



- 用儿童专用软牙刷，开始给孩子刷牙。
- 孩子18个月大前，只能用清水或无氟牙膏给孩子刷牙。
- 每天至少要给孩子刷两次牙（饭后和睡前）。
- 18月至6岁大的孩子建议选用低氟儿童牙膏，除非牙医另有医嘱。
- 在牙刷毛上抹上豌豆大小的牙膏。
- 孩子两个牙齿相互接触时，要尽快帮助其用牙线来清洁牙齿。