



儿童的牙齿很重要!

Children's Teeth are Important!

儿童需要健康的乳牙,以便于:

- 咀嚼与进食。
- 成长与学习。
- 清晰地吐字说话。
- 获得良好睡眠。
- 微笑,并对自己的容貌感到自信。
- 将恒牙导入正确位置。

您知道有些乳牙会伴随孩子到12岁吗?乳牙上的蛀牙会传到恒牙上。保持乳牙健康非常重要,因为每个孩子都面临蛀牙风险。

	健康乳牙 牙齿干净。 定期看牙医。
	蛀牙早期 外观通常表现为牙龈附近的白色或白垩区域。 使用氟化物即可治疗。 尽快去看牙科专业人士。
	蛀牙 外观表现为黄色、褐色或黑色区域。 即便没有痛感,也应治疗。 出现牙痛时,儿童可能无法表达。 出现严重蛀牙的儿童可能需要接受手术。 立即去看牙科专业人士。

您需要了解的蛀牙知识:

- 口腔中刚长出牙齿,蛀牙就可能发生。
- 导致蛀牙的细菌可以通过唾液从其他人的口腔传播到孩子的口腔。
- 蛀牙可导致疼痛和感染,并影响整体健康。

蛀牙可以预防。

请查看背面的建议。

政府提供的牙科福利

[BC健康儿童计划 \(BC Healthy Kids Program\)](#) 为低收入家庭提供基本牙科服务承保。

要接受此类福利,请访问并申请 [MSP补充福利 \(MSP Supplementary Benefits\)](#)。



在孩子过第一个生日时就带孩子去看牙医

请访问 www.bcdental.org 以“寻找牙医”(“Find A Dentist”)



如何预防蛀牙

尽早养成健康习惯

- 为减少导致蛀牙的细菌的传播,让所有家庭成员每天刷牙并用牙线清洁,定期去看牙医。
- 即便牙齿尚未长出,也使用清洁的湿布擦洗宝宝的牙龈。
- 不要在橡皮奶头上涂抹任何甜味食物。
- 孩子6-9个月大时教孩子从敞口杯中喝水。
- 孩子12个月大之后,在夜间以及正餐和点心之间仅提供白水。

一旦牙齿长出后:

- 用小型软牙刷和氟化物牙膏刷牙,每天两次。
- 刷洗牙齿各面及与牙龈交界处,还有后槽牙的咀嚼面。
- 每天使用牙线清洁牙缝。
- 帮孩子刷牙和使用牙线,直至他们年满8岁。
- 为孩子树立好榜样。让孩子看到家庭成员每天都刷牙和使用牙线。
- 孩子长出恒牙白齿后,请咨询牙医了解牙科封闭剂。

关于出牙期的提示建议:
[VCH怀孕与育儿\(Pregnancy and Parenting\)](#)

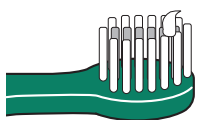


前往Youtube观看 [VCH刷牙视频\(Tooth Brushing Video\)](#) :

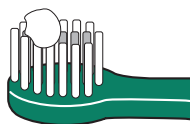


孩子长牙后即可安全使用氟化物牙膏!

氟化物是一种矿物。它可自然强化牙齿,并帮助预防蛀牙。我们的公共供水中未添加氟化物,所以使用氟化物牙膏非常重要。



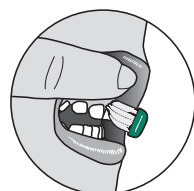
0-3 岁使用米粒大小的牙膏量



3岁以上使用豌豆大小的牙膏量



给孩子刷牙时,尝试使用这一姿势(在地板或沙发上),以便您看清孩子的牙齿。



刷牙时用一根干净的手指拉开嘴唇和面颊,以便更好地看清牙齿。

健康饮食习惯缔造健康牙齿

每当我们吃东西或喝饮料,我们口腔中的细菌会利用糖和淀粉来制造腐蚀损坏牙齿的酸性物质。喝水以外的饮料和频繁吃零食可导致蛀牙。

- 努力做到每日三顿主餐,外加两三份零食。
- 提供丰富多样的健康食物。
- 限制食用粘稠、高糖的食物。
- 避免甜味饮料,包括100%果汁、加糖奶制品或加糖的植物性饮料。

如需更多副本,请访问 vch.eduhealth.ca 或
发送邮件至 pchem@vch.ca 并请提及目录号 **FJ.100.5.E27.CS**
© Vancouver Coastal Health, 2022年4月

本文件中的信息仅提供给从医疗保健团队处获得此文件者。
vch.ca



Making better
decisions together
with patients
and families