

婴幼儿牙齿健康问题



坚固的乳牙对孩子的健康至关重要。各家庭可以帮助孩子养成健康的牙齿护理习惯，防止儿童蛀牙。

日常牙齿护理

- 在宝宝长出牙齿之前，每天用水轻轻擦拭宝宝的牙龈两次。要使用一个干净潮湿的纱布、毛巾或蘸水的柔软婴儿牙刷。如果你微笑着和宝宝说话，这段时间也可让宝宝感到很惬意：“我们在让你的嘴巴变干净！”
- 对于蹒跚学步的孩子和学龄前儿童，一起去购物，选择一个带有他们喜欢的颜色的、有趣的儿童牙刷。从他们长出第一颗牙齿开始，每天非常轻柔地刷两次牙。
- 咨询牙医什么时候能够用牙膏。当学龄前儿童懂得在刷牙后把牙膏吐在水槽里，而不是吞下去的时候，他们可能已经准备好使用牙膏了。一起选择一种带有他们喜欢的口味的儿童牙膏。每次刷牙时只需挤豌豆大小的牙膏在牙刷上。
- 做个好榜样！让你的孩子看到你定期刷牙和使用牙线。

保护孩子不长蛀牙

每个人，甚至是婴儿，都可能得蛀牙。如果你在孩子的牙齿上看到棕色或黑色的斑点，则表示有蛀牙的迹象。好消息是，有一些方法可以防止蛀牙。

- 对于婴儿，如果他们在吃奶时睡着了，应尽快轻轻地松开他们含着奶头或奶瓶的嘴。如果睡觉时他们嘴里含着奶瓶或奶头，液体就会积聚在他们的牙齿周围。
- 避免食用含糖的食物和饮料，这些会损害牙齿并导致蛀牙。
- 在孩子长出第一颗牙齿后，教他们用杯子或防溢杯喝水或喝牛奶。他们需要练习才能学会使用杯子喝水！

为孩子第一次看牙医做准备

- 请其他家长或你的医疗保健医生推荐一位牙医。许多家庭牙医和儿科牙医专门为婴幼儿服务。
- 有些牙医可能希望在孩子6至12个月长出第一颗牙齿时就来看牙医。其他人可能想等到孩子一岁生日或更晚的时候看牙医。
- 就诊前，和孩子分享有关牙齿和牙医的儿童图画书。你可以通过玩“有几颗牙齿”和其他“张开嘴”游戏，帮助孩子习惯于张开嘴巴，以便牙医进行检查。蹒跚学步的幼儿或学龄前儿童可能想玩假扮“牙科诊所”的游戏。
- 就诊时，带上书籍和安抚玩具。提前一点儿到达，这样你和你的孩子可以四处看看，熟悉环境和牙科诊所员工。希望在检查期间你与孩子呆在一起。

English Title: Dental Health for Babies and Young Children



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education