



為您的嬰兒 - 學步孩子進行 口腔護理 (初生至3歲)

Mouth Care for your Infant-Toddler Birth to 3 years

寶寶需要有乳齒才可以：

- 進食/咀嚼
- 展露笑容/有端正的樣貌
- 說話/言語
- 有健康的恆齒

初生至6個月

從小開始養成健康的習慣

良好牙齒健康始於孩子還未有牙齒時。



- 每日用濕布抹寶寶的牙床，以保持口腔清潔及幫助出牙。
- 不要在咬圈/橡皮奶頭上加上任何甜的東西。
- 如用奶瓶餵食，您應抱著寶寶，不要把寶寶連同奶瓶一起放到床上。

6至12個月

慶祝第一顆牙齒。

開始替寶寶刷牙。
長出第一顆牙齒是一件大事。
所有其他新的牙齒長出來，亦屬大事。



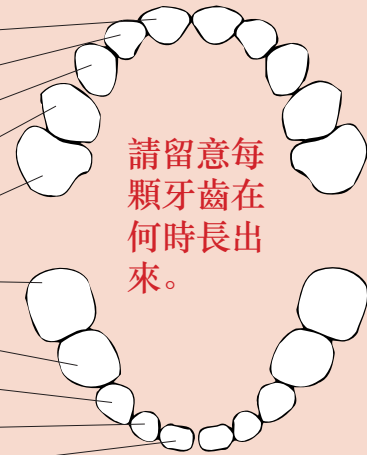
- 當寶寶開始長出牙齒時，開始早晚都替他刷牙。
- 用一枝細小而柔軟的牙刷，塗上含氟化物的兒童牙膏。
- 教導孩子用杯子喝東西。
- 給孩子各種不同質地的食物(糊狀的和便於用手指取食的食物)，以幫助孩子口腔正常發展。

出牙：

- 有些嬰兒沒有問題。
- 有些嬰兒早在3個月大時便出牙。
- 您可能發覺寶寶多了口水流出。以清潔的手指擦寶寶的牙床，或給他一個涼的出牙咬環，會有幫助。
- 出牙期間不宜讓孩子吃曲奇餅、薄脆餅或餅乾，因為這些食物會引致蛀牙。
- 出牙過程會一直繼續至全部20顆乳齒出齊為止。

使用這個圖表來為孩子的第一副牙齒做記錄。

牙齒	預計出牙年齡	實際出牙年齡
中門齒	8至12個月	_____
側門齒	9至13個月	_____
犬齒	16至22個月	_____
第一白齒	13至19個月	_____
第二白齒	25至33個月	_____
第二白齒	23至31個月	_____
第一白齒	14至18個月	_____
犬齒	17至23個月	_____
側門齒	10至16個月	_____
中門齒	6至10個月	_____



12至18個月



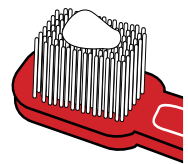
- 兒童宜於一歲生日左右「首次見牙醫」。
- 繼續用含氟化物的兒童牙膏每日替孩子刷牙兩次。
- 不要放棄！替這個年齡的孩子刷牙可能很費勁。
- 設法養成有規律的習慣 - (早晚刷牙)。
- 在哪裏刷牙都可以 - 設法使刷牙變得有趣。
- 替孩子刷牙時，一定要能看得見口腔裏面。
- 乳白齒正逐一長出，所以一定要刷長在口腔深處的牙齒。
- 除了水之外，孩子不應用瓶子飲其他東西，否則會有機會在童年早期便患上蛀牙。欲知更多資料，請參閱有關「童年早期蛀牙」(Early Childhood Tooth Decay)的資料單張 - (HED 707)。
- 當孩子坐著進餐或吃小食時，用杯子給孩子喝東西。



18個月至3歲



- 大部分兒童在3歲時已經長出了全部20顆乳齒。
- 用含氟化物的兒童牙膏，繼續每日替孩子刷牙兩次(慢慢增加牙膏的份量，當孩子學會把牙膏吐出來時，份量應增至有如豌豆般大小)。
- 孩子會希望自己刷牙，不過他們仍未有能力做得妥當，您需要繼續替他們刷牙。
- 給孩子不同種類的健康小食，而小食應包括全部4大食物類別中的每一類。在兩頓飯的中間時間，給孩子一點小食。
- 現在，孩子應該定期見牙醫接受檢查。
- 以身作則！您應每日刷牙和用潔牙線剔牙齒，以及定期見牙醫。



欲知更詳細資料，請聯絡您的家庭牙醫或北區社區衛生辦事處的溫哥華社區牙齒健康計劃(604-215-3935)。