



## 乳齒很重要！

### Baby Teeth are Important!

蛀牙(齲洞)是個嚴重的問題，可以毀掉小孩的乳齒。它是最常見的幼兒疾病。蛀牙可以在口裏一長出牙齒就開始出現，並可能會導致疼痛和感染。它是幼兒要接受手術的主要原因。每個小孩都會有蛀牙的危險，但它是可以防止的。

小孩需要有健康的乳齒才可以：

- 咀嚼和吃食物
- 成長和發育
- 說話清楚
- 睡得安穩
- 展露笑容和對自己的容貌有信心
- 有健康的恆齒

刷牙時經常使用本指南來檢查所有牙齒的正面、背面和咀嚼面

#### 健康的乳齒



牙齒乾淨，牙齦粉紅色。

有關為何會蛀牙的資訊，請參看本頁背面。

#### 早期蛀牙



牙齒在接近牙齦處出現白線，這可能是開始蛀牙。

有關如何防止蛀牙的資訊，請參看本頁背面。

#### 蛀牙



蛀牙的地方會呈現黃色、棕色或黑色。

小孩未必能夠說出他們牙痛。



有些乳齒要到大約12歲才脫落。蛀牙可以由乳齒蔓延至恆齒。

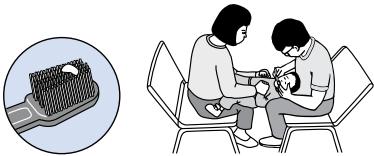
小孩如有蛀牙是不健康的。

如果您認為自己的孩子有任何階段的蛀牙，就要立即去見牙科專業人員。

想找牙醫，請登入：[www.bcdental.org](http://www.bcdental.org)

## 蛀牙需要4個條件：

### 牙齒、細菌(病菌)、糖(來自食物和飲料)以及時間

為何會蛀牙？	如何防止蛀牙？
<ul style="list-style-type: none"><li>• 寶寶出生時並無那些會導致蛀牙的細菌。那些細菌可以人傳人。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 家中每個人都需要有定時的日常口腔護理及牙科檢查，以防止那些細菌傳播給寶寶。</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 如沒有定時刷牙，那些細菌會留在牙齒上太長時間。</li><li>• 那些細菌會用糖和澱粉質(來自食物和飲料)來製造出一種可損害牙齒的弱酸。久而久之，這種損害可以變成齲洞。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 一長出牙齒，就要用柔軟的牙刷每天刷洗所有牙齒表面兩次。</li><li>• 用分量有如一粒米那樣大的氟化物牙膏來刷牙，使牙齒的琺瑯質保持堅固，及幫助逆轉早期蛀牙。</li></ul> 
<ul style="list-style-type: none"><li>• 口裏長出牙齒後，睡前/夜間經常用奶瓶喝除了水以外的東西，可能會導致蛀牙。</li><li>• 一天到晚啜飲除了水以外的東西及吃零食，可能會導致蛀牙。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 到了6個月大，開始用開口杯給孩子喝東西。12個月大之後，給孩子喝所有東西都用杯子。</li><li>• 設定用膳和小吃時間。</li><li>• 限制孩子吃黏牙、含糖的食物和喝甜的飲料。</li><li>• 在用膳和小吃之間孩子如口渴，給他喝水。</li></ul> <p>想觀看有關如何刷牙的視頻，請瀏覽 <a href="http://www.vch.ca/dental-health-children/'Tooth Brushing for Children three and under - The knee-to-knee technique'">www.vch.ca/dental-health-children/'Tooth Brushing for Children three and under - The knee-to-knee technique'</a> (替三歲及以下的孩子刷牙 — 膝對膝技巧)。</p> <p>有關 12 個月大之後如何終止用奶瓶喝東西這種習慣的提示，請參看溫哥華沿岸衛生局(VCH)的《告別奶瓶》(Bye Bye Baby Bottle) <a href="http://vch.eduhealth.ca">http://vch.eduhealth.ca</a></p>

想取得更多資訊，請登入 [www.vch.ca](http://www.vch.ca)，

在‘Your Health’ (您的健康) 之下點擊‘Infants’ (嬰兒)，向下捲動，然後點擊‘Dental Health’ (牙齒健康)。

到了寶寶一歲生日，帶他去見牙醫。

牙醫會檢查孩子的牙齒，提供刷牙方面的協助，以及在牙齒上施用含氟塗料。

也要好好照顧自己的牙齒！



您知道政府的兒童牙科保險嗎？

接受收入補助或醫療保健計劃保費補助 (MSP Premium Assistance) 的家庭裏的小孩，有資格通過卑詩健康兒童計劃 (BC Healthy Kids Program) 獲得基本牙齒保健。詳情請電 1-866-866-0800，或瀏覽：

[www.sdsi.gov.bc.ca/publicat/bcea/HealthyKids.htm](http://www.sdsi.gov.bc.ca/publicat/bcea/HealthyKids.htm)

索取有關養育孩子的其他資料單張，可到區內的社區衛生辦事處/中心，或上網到 <http://vch.eduhealth.ca>

查詢詳情：

- 卑詩健康結連(HealthLink BC) — 撥打8-1-1。設有130種語言的翻譯服務。[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)
- 或溫哥華沿岸衛生局的公共衛生牙科計劃或公共衛生護士。[www.vch.ca](http://www.vch.ca)
- 溫哥華沿岸衛生局育兒網站(VCH Parenting Website) — <http://parenting.vch.ca/>

欲多取幾份，可上網到 <http://vch.eduhealth.ca>，或電郵至 [pchem@vch.ca](mailto:pchem@vch.ca)，講出目錄編號 FJ.100.5.E27.CN

© 溫哥華沿岸衛生局版權所有，2016年9月

本文件內的資料只限得到醫療小組提供這些資料的人士使用。

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)