



## 嬰兒和學步孩子的口腔護理

初生至 36 個月

Mouth Care for Infants and Toddlers (Birth to 36 months)

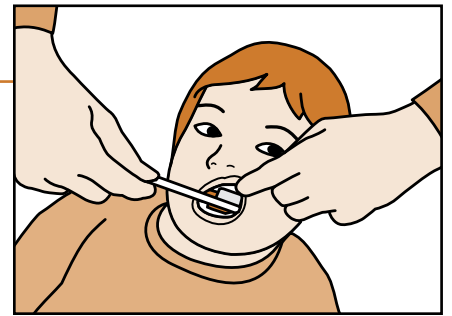
孩子需要有乳齒才可以：

- 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 12 個月

從小開始養成健康的習慣，以防止蛀牙

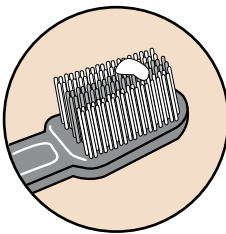
- 保持自己口腔健康和清潔，以防止把蛀牙傳給寶寶。
- 在寶寶出牙之前，每天用濕布抹寶寶的牙齦。
- 不要在奶嘴/橡皮奶頭上加上任何甜的東西。
- 如用奶瓶餵食，切勿讓寶寶含著奶瓶睡覺。
- 在孩子 6 至 9 個月大時開始教導他們用杯子喝東西。



每天翻起孩子的嘴唇，看看口腔裏面。

當寶寶開始長出乳齒時

- 每天替他刷牙兩次。
- 用細小而柔軟的牙刷。
- 用分量有如一粒米那樣大的氟化物牙膏，來使牙齒更強健及防止蛀牙。



如果刷牙有困難，請另一名成人幫忙。

出牙：

- 可能會令嬰兒或幼兒愛哭鬧。
- 用濕面巾擦孩子的牙齦，或讓孩子啃咬清潔而涼的出牙咬環，是應付出牙的好方法。
- 磨牙餅乾、梳打餅或曲奇餅可能會引致蛀牙。
- 使用出牙止痛凝膠、藥膏或藥片之前，要先跟醫護人員商量。
- 如果寶寶出牙時有發燒或腹瀉，要聯絡家庭醫生或撥打 8-1-1 卑詩健康結連 (HealthLink BC)。

孩子到了 12 個月大時，帶他去見牙醫。



乳齒	牙齒何時 “長出”	牙齒何時 “脫落”
中門齒	→ 7-12 個月	→ 6-8 歲
側門齒	→ 9-13 個月	→ 7-8 歲
犬齒	→ 16-22 個月	→ 10-12 歲
第一臼齒	→ 13-19 個月	→ 9-11 歲
第二臼齒	→ 25-33 個月	→ 10-12 歲
第二臼齒	→ 20-31 個月	→ 10-12 歲
第一臼齒	→ 12-18 個月	→ 9-11 歲
犬齒	→ 16-23 個月	→ 9-12 歲
側門齒	→ 7-16 個月	→ 7-8 歲
中門齒	→ 6-10 個月	→ 6-8 歲

大部分兒童到了3歲時會出齊20顆乳齒。有些乳齒要到大約12歲才脫落。乳齒有問題，可能會導致恆齒也有問題。

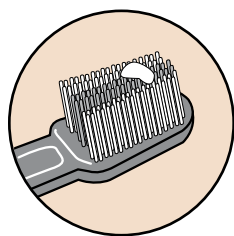
## 12 至 36 個月

成人需要每天替孩子刷牙兩次。



- 確保在替孩子刷牙時有看看口腔裏面。
- 要刷牙齒連接牙齦之處。
- 要刷牙齒各面，並務必刷到後牙。

- 在這個年齡繼續用分量有如一粒米那樣大的氟化物牙膏。
- 不要放棄！刷牙可能並非易事。



對牙齒健康有幫助的健康飲食習慣

- 每天給孩子吃3餐飯和2至3次有計劃的健康小吃。
- 給孩子吃選自4大食物類別的各種健康食物，作為正餐和小吃。
- 給孩子喝什麼東西都用杯子。
- 在正餐和小吃之間只給孩子喝水。



整天啜飲東西和吃小吃，可能會引致蛀牙。想取得更多資訊，可上網到<http://vch.eduhealth.ca>，參看"Feeding your Toddler 1 to 3 Years" (餵養學步孩子，1至3歲)。

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，請聯絡：

- 卑詩健康結連 - 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)

欲多取幾份，可上網到 <http://vch.eduhealth.ca>，或電郵至 [pem@vch.ca](mailto:pem@vch.ca)，講出目錄編號 FJ.100.5.M68.CN

© 溫哥華沿岸衛生局版權所有，2014 年 2 月