

## 儿童牙齿卫生: 传授已为人父母的患者关于儿童牙齿护理的重要性以及牙齿整体健康的益处。

您的孩子的健康是您最大的关切, 而口腔卫生是他们整体健康的重要组成部分。您的孩子的牙齿和牙龈的照料始于您 - 您可正确引导他们以让他们可终生保持极好的口腔卫生。

### 婴幼儿口腔卫生

婴儿自出生时就带有他们所有的牙齿 - 他们的牙齿隐藏在牙龈下所以您看不到。婴儿六个月左右时会开始长出乳牙, 但是在第一颗乳牙长出来之前您就需要开始对婴儿口腔进行护理。只有健康的牙龈才能长出健康的牙齿。

- 在喂食后使用柔软的面巾擦拭婴儿的牙龈。这有助于去除可能造成龋齿的细菌。
- 一旦他们开始长牙, 需使用含氟牙膏和软毛牙刷每日刷牙两次, 牙膏的用量应不大于一粒米饭的大小。
- 在孩子喝完以后立刻将奶瓶拿开, 防止生成婴儿奶瓶龋齿。当婴儿长时间使用奶瓶喝牛奶、婴儿食品或果汁, 或者含着奶嘴睡觉都可能引发婴儿奶瓶龋齿。
- 在您的孩子一岁前或者第一颗乳牙长出来之后 (以先者为准) 为他/她预约第一次牙科医生。这就相当于儿科医师进行的婴儿健康检查。

### 儿童口腔卫生

随着孩子渐渐长大, 他们的口腔卫生习惯也应该同时养成。

孩子们在三岁时乳牙会全部长出来。这些牙齿被称作乳牙。在大约六岁时乳牙开始脱落, 这时永久的或成人牙齿开始长出来。乳牙间有缝隙是正常的。这些缝隙为恒牙留出空间。在 13 岁时大部分恒牙已经长出来。

### 为儿童确立最佳口腔卫生习惯

以下是可让您的孩子自三岁起保持健康强壮牙齿的一些小贴士:

- 使用豌豆大小数量的含氟牙膏刷牙, 并确保孩子在刷完牙后将牙膏吐出来。
- 保证让孩子每天刷牙两次, 每次至少两分钟。

- 一旦任何牙齿有接触就开始使用牙线, 或在更早之前就开始使用以养成好习惯。
- 帮助孩子刷牙并用牙线洁牙, 提醒他/她注意白齿。
- 每六个月看一次牙科医生。

### 青春期前儿童的口腔卫生

随着儿童逐渐长大, 更多恒牙长出来, 养成更为严格的日常牙齿卫生习惯对于保持健康的牙齿和牙龈十分关键。但是, 让青春期前儿童对口腔护理感兴趣可能没那么简单。

### 为了让您的孩子养成好习惯可以试试这些小窍门:

- 由于青春期前儿童越来越注重他们的外表, 提醒他们良好的口腔护理可使外表更出色而且感觉更好可能会有一定作用。
- 提醒您的孩子使用含氟牙膏刷牙, 每日两次, 每次两分钟, 这不仅能预防蛀牙和强化牙齿, 还能让孩子拥有自信的清新口气。对于青春期前儿童来说, 电动牙刷可能会让刷牙变得更有趣。
- 使用牙线在这一阶段特别重要, 因为大部分恒牙这时候已经长出来, 使用牙线清洁牙齿可帮助预防蛀牙并保持口气清新。
- 鼓励进行体育活动的儿童佩戴护口器以保护牙齿免受伤害。
- 确保佩戴牙套的儿童使用电动牙刷和牙线彻底清洁牙齿, 可避免当牙套取下来后出现白色斑点。

### 我們建議您嘗試以下產品:

欧乐-B 电动充电牙刷

Oral-B 手动牙刷

佳洁士牙膏

欧乐 B 牙线

Crest 和 Oral-B 漱口水