維護子女的口腔健康

兒童需要堅固、健康的牙齒來咀嚼食物、學習講話以及展露美麗的笑容。乳牙同時在牙齦上固定未來恆牙萌發的空間位置，從一開始長牙，就要妥善照顧子女的牙齒。之後，亦要幫助他們養成保持口腔健康的良好習慣。

LA0279 CH 03/07

長牙

牙齒由牙齦冒出時，會令寶寶吵鬧不休。

可用以下方式舒緩疼痛:

- 用您乾淨的手指輕輕揉搓牙齦。
- 讓寶寶啃咬牙齒咬環(teething ring)或濕冷的毛巾。千萬不可將牙齒咬環套在寶寶的脖子上。

去看牙醫

寶寶六個月大時帶去讓牙醫檢查。

清理寶寶的牙齒和牙齦

- 當寶寶還沒長牙之前，用清潔的毛巾拭擦牙齦；一旦出牙，就要清理牙齒。
- 一天清理牙齒一、兩次。使用柔質毛巾或嬰兒牙刷。
- 一旦寶寶懂得刷完牙後吐出口中物，就可使用少量(豌豆大小)的氟化牙膏。氟化物可增強牙齒、預防蛀牙。但是吞食過多時會對孩子有害。
- 輔導孩子刷牙直到他們七、八歲左右。先試著幫他們刷，然後由他們自己練習。

預防嬰兒奶瓶導致蛀牙

整天吸吮除了裝水之外的奶瓶可能會導致蛀牙。蛀壞的牙齒會引起疼痛，而整修壞牙很貴。

- 晚間或小睡時，切勿讓寶寶抱著奶瓶上床入睡。
- 不要讓寶寶帶著奶瓶四處游走或長時間捧著奶瓶吸吮。
- 如果寶寶要用安撫奶嘴，絕對不可將它蘸浸糖粉或蜜汁之類的甜味物質。
- 寶寶一歲左右時，就可教他們用杯子喝東西。

餵子女吃健康的食品和飲料

- 選擇糖份含量不高的食品和飲料。
- 口渴時以水取代蘇打飲料或果汁。
- 提供水果和蔬菜給孩子而非糖果和甜餅乾。
- 含有鈣質的食物，諸如牛奶、優格、乾乳酪之類可增強孩子的牙齒及骨骼。

如有任何疑問，務必請教您的牙醫。

由 L.A. Care Health Plan 和與我們簽約的健康計劃合作夥伴共同發展。我們一起為洛杉磯縣內的會員提供Medi-Cal管理式醫療服務。