

为了孩子的牙齿健康

新生儿 — 6个月大的孩子

- 蛀牙是由牙齿上的细菌造成的，但是，儿童蛀牙很容易预防。
- 早饭后，睡觉前，用湿毛巾，孩子打奶嗝时用的毛巾，或薄纱布把孩子的牙和牙龈擦干净。
- 擦孩子口腔的最好方式是：坐在沙发或床上，让孩子的头枕在您的大腿上。
- 孩子含着奶瓶睡觉时，瓶子里只能是水，不能是别的。果汁和牛奶（甚至母乳）都含糖，能导致蛀牙。
- 孩子到了1岁，就该开始定期带孩子去看牙医。

6个月—3岁

- 每天早上和睡前，用软牙刷和薄薄的一点含氟牙膏刷孩子的牙和牙龈。
- 因为您要给孩子刷牙，所以要选用儿童规格的长把牙刷。
- 孩子到1岁时，要从用奶瓶改换用杯子。等孩子能握住杯子时，再用吸嘴杯。
- 少吃零食。孩子零食吃得越多，越容易得蛀牙。
- 每天只喝半杯果汁（也就是1小盒装果汁！）三餐之间，给孩子喝水。
- 定期看牙医。

3岁—6岁

- 用软牙刷和青豆般大的含氟牙膏量，给孩子刷牙和牙龈，刷2分钟。早饭后刷一次，睡觉前再刷一次。
- 孩子在能自己系鞋带前，不应该让孩子自己刷牙。一般要等到7岁。
- 减少孩子一天吃零食的次数。避免果汁，甜凉茶，汽水一类的甜饮。切记，一天只能喝半杯果汁。
- 给孩子吃有利牙齿健康的食物，如新鲜水果，蔬菜，酸奶，奶酪。
- 定期看牙医

这样才对

让孩子坐在您的腿上给孩子刷牙



用含氟牙膏



用薄薄一点量
6个月~3岁



用青豆般大的量
3岁以上

帮助孩子保持牙齿健康



这样不对

孩子睡觉前，只能喝水，不能喝别的。



孩子7岁前，不要让孩子自己刷牙。



不要让蛀牙折磨孩子



怎样给孩子刷牙

切记，早饭后，睡觉前，各刷一次，每次两分钟

第1步



用含氟牙膏。3岁以下的孩子，用薄薄一点的数量；3岁以上的孩子，用青豆般大的量，先从前牙外侧开始刷。对着牙和牙龈接触的部位刷。

第2步



沿着牙龈往后牙部位刷，同时轻轻将嘴唇拉起。然后，在刷另一端牙齿，重复同样动作。

第3步



让孩子把嘴张大，以便您能刷到后牙的咀嚼面。然后，再刷后牙的内侧。

第4步



刷上前牙的背面，至少要用整整1分钟刷上牙，这样，上牙才算刷完。

第5步



开始刷下牙。从下前牙的外侧开始刷。

第6步



沿着牙龈往后牙刷。轻轻将嘴撑大；然后，再刷另一边，重复同样动作。

第7步



让孩子把嘴张大，以便您能刷到后牙的咀嚼面。然后，再刷后牙的内侧。

第8步



刷下前牙的背面，至少要用整整1分钟刷下牙，这样，下牙才算刷完。

第9步



让孩子吐出口中剩余的牙膏，但别用水漱口！