



## 學齡期兒童的

# 基本口腔保健

### 什麼是牙菌斑？

牙菌斑是不斷積聚在牙齒上的一層細菌粘膜，即使幼童也會有牙菌斑。牙菌斑由細菌和食物殘屑組成。

### 為什麼牙菌斑應引起重視？

當牙菌斑黏附在牙齒上時，它會將食物和飲料中的糖類轉化成酸。經過一段時間，這些酸就會侵蝕牙齒的琺瑯質進而產生蛀牙。牙菌斑也會使牙齦組織發炎，如果不定期清除就會引發齒齦炎。而且牙菌斑也會造成口腔異味（口臭）。

通過每日定期  
刷牙及使用  
牙線潔牙來

清除  
牙菌斑

### 刷牙的重要性：

- 建立並保持刷牙的例行習慣。
- 建議至少應該在早餐後及睡覺前刷牙。
- 刷牙最關鍵的時間是睡覺前當唾液流動減少時。
- 父母應該幫助孩子刷牙，直至他們的動作協調能力發育良好（大約在七歲時）。即使孩子已經能夠刷牙，但父母也應該指導督促孩子刷好牙。
- 刷牙應該採用有規律的形式；確保能夠清潔到所有牙齒的內側，外側以及上下牙齒的咬合面。
- 也需輕柔使用牙刷清潔舌頭。



### 選用合適的牙刷：

- 應根據孩子的年齡，選用兒童或青少年型的牙刷。
- 應使用有柔軟圓頭牙刷毛、排列高低不同的牙刷。
- 如果使用電動牙刷，最好選擇有旋轉/震動功能的牙刷。



請閱讀背面內容 >

(續) >



## 牙膏的用法與用量：

- 每日至少兩次使用含氟的牙膏刷牙。
- 如豌豆大的牙膏量是必要的。
- 父母應該為六歲以下的孩子擠好牙膏。
- 孩子應該吐出多餘的牙膏。盡量減少漱口。



## 使用牙線潔牙有多重要？

- 使用牙線潔牙是非常重要的，因為它能清除牙刷刷不到的牙縫間的牙菌斑/食物。
- 父母應該使用牙線為幼童兒清潔牙齒。
- 兒童在大約10 -11歲時，便可以開始用牙線清潔自己的牙齒，但也許還需要別人幫助。
- 如果有需要，牙線棒或牙線叉能夠使牙線潔牙更容易一些。

## 密封膠：

- 密封膠是塗在白齒齒槽上以預防齲洞的一層塑膠薄膜。
- 密封膠可以適用於有蛀牙風險的兒童。



## 健康飲食與零食：

- 食物及飲食習慣會影響口腔的健康。應攝取健康的食物，限制糖類與粘性食物。
- 養成每日最多只吃三種零食的健康零食習慣。
- 健康零食的選擇包括有水果、蔬菜、芝士和酸乳酪。
- 水是餐與餐之間最好的飲料。

欲知詳情，請致電約克區衛生處 健康諮詢熱線：**1-800-361-5653**  
或者 約克區衛生處牙醫科：**1-800-735-6625**  
可以向一位註冊牙科保健員諮詢

