

乳牙和儿童的口腔健康

乳牙

尤为重要！

它们有助于您的孩子：

- 咀嚼和摄食
- 学会正确说话
- 为恒牙保留空间
- 培养自尊
- 保持健康
- 微笑



幼儿龋齿（ECC）是一种的最常见而可预防的儿童疾病。它是一种严重且迅速恶化的蛀牙形式，会对婴儿和儿童产生影响。

幼儿龋牙可由以下原因引起：

- 临睡时或走动时，还带着装有除水以外的瓶或吸杯
- 孩子儿的饮食中糖分太多了
- 不清洁您孩子的牙齿
- 将奶嘴浸蘸在任何甜食中
- 长期使用甜味药物
- 细菌从您传给您的孩子

它可以导致：

- 疼痛
- 感染
- 饮食和睡眠困难
- 言语问题
- 高昂的牙科治疗费
- 健康状况不佳
- 在以后的几年中蛀牙的风险更高

您可提供帮助防止蛀牙

每天清洁孩子的口腔，即使在出牙之前。使用干净、柔软的湿布擦拭牙龈、脸颊内侧和上腭。一旦牙齿出现，用小的软牙刷和水轻轻地刷牙。每次摄食后30分钟刷牙或每天至少两次。

3岁以下的儿童只能使用水或米粒大小的不含氟牙膏，除非其口腔卫生专业人员另有建议。对于三岁或以上的儿童，如果能够懂得将水吐出，建议使用绿豌豆大小的氟化物牙膏。

6岁及6岁以下的儿童不会正确刷牙，所以您必须帮他们刷牙。当您给他们刷完牙后，让他们再自己刷一次。当您自己刷牙时，可让您的孩子看着您。当您孩子的牙齿紧密生长地靠在一起时，开始每天一次用牙线清洁牙齿。

每次您给孩子刷牙时可翻起您孩子的嘴唇检查他们的牙齿。如果您发现白点或褐色斑点，请带您的孩子去见牙医。

第一个生日 - 第一次看牙医

所有婴儿应该在一岁时去看牙医或牙齿卫生保健师。他们会确保您婴儿口腔所有部位的健康，并回答您的任何问题。



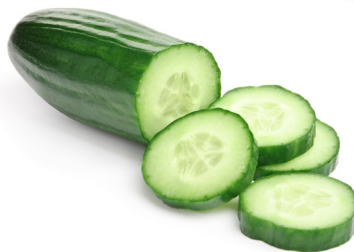
您是否知道？

当积极进行母乳喂养时，舌头的位置在乳头周围而乳头的位置在其口腔后部，从而可保护牙齿，因为母乳直接沿着婴儿的喉咙而下。

食物是如何对蛀牙风险产生影响的

您孩子口腔中的细菌与食物和饮料中的糖份发生反应而形成弱酸。随着时间的推移，这种酸可使牙齿产生孔或龋齿。您孩子的牙齿与糖份接触越多，所受的伤害就越多。

母乳、配方奶、牛奶和100%的果汁都含有天然糖分，如果长时间留在口腔中会伤害婴儿的牙齿。



为了降低蛀牙（龋齿）的风险：

- 限制含糖、粘性零食和饮料摄入的数量和频率
- 避免临睡时给您的婴儿奶瓶或吸杯，除非它仅含有水
- 当您婴儿入睡时，尽快将乳房或奶瓶从您婴儿的口中取出，以防止乳汁积聚在口腔中，以免增加蛀牙的风险
- 当您的婴儿年纪够大了，协助他们使用杯子而不是奶瓶
- 如果您的孩子使用奶嘴，请避免浸蘸任何甜食，包括糖浆，糖或蜂蜜
- 避免把您孩子的汤匙或奶嘴放在您的嘴里或共用他人的餐具（大人的口腔中有引起蛀牙的细菌，可能会传染给您的孩子）
- 大人每天至少刷牙两次，定期见牙医，以防止传播细菌
- 请阅读食品标签上的配料成分；如果成分包括糖蜜、蜂蜜、糖浆、玉米甜味剂、葡萄糖或蔗糖，那么这些食物或饮料可能含有过高的糖分
- 避免使用网状喂食袋作为出牙嚼器，因为它增加了食物中的糖在您婴儿牙齿上逗留的时间
- 将甜食限制在吃饭时间（用餐时口腔里会分泌更多的唾液，从而有助于稀释和清除糖分）
- 设法在饭后和零食后30分钟为您的孩子刷牙或用水漱口

健康食品造就健康牙齿

从四类食品组中摄取对牙齿、牙龈和健康有益的食品。这对您正在发育的孩子尤为重要。

随着您孩子的年龄增长，请尝试这些“牙齿友好”的零食：

豆类
奶酪
干酪
干麦片，如Cheerios® 或Shreddies牌的麦片®
水果
用100%果汁制成的水果冰沙，
完全煮熟的蛋
牛奶
纯米饼
蔬菜
酸奶
全麦饼干
全麦皮塔或百吉饼 (bagels)

避免：

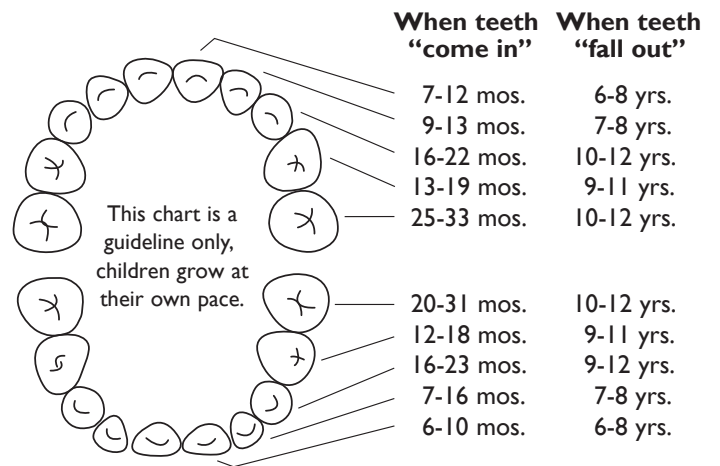
rolled up fruit 零食或水果软糖
诸如葡萄干之类的干果
糖果
汽水
运动饮料
含糖口香糖



出牙是一个自然过程

您的婴儿出生时在牙龈下隐藏着20颗牙齿。出牙就是其“破龈而出”的过程。

第一颗牙通常在六个月和十个月之间出现，其余的在接下来的两、三年内长出。这仅仅是供参考的指南 - 每个孩子均有不同。



出牙的常见迹象

当孩子出牙时，他们可能：

- 流口水
- 烦躁不安和易怒
- 脸颊泛红和牙龈红肿
- 喜欢咬东西

不要将出牙与生病混淆

出新牙不会导致婴儿或儿童患病。不要忽视发烧。如果您不确定您的孩子是出牙还是生病，请咨询您孩子的医生。



何处可获得帮助

如果您认为您的孩子有蛀牙，请去看牙医。

如果您无法承担您孩子见牙医的费用，请在约克区公共卫生局牙科诊所为您的孩子预约一次检查。诊所的地点包括 **万锦市**，**新市 (Newmarket)**，**列治文山**，**Sutton**，和 **旺市**。

如果您符合经济资格标准，且您孩子的年纪是17岁或以下，您的孩子而通过 **安省健康微笑 (HSO) 计划** 可能有资格接受免费的牙科治疗。

欲获取更多信息，请在约克区公共卫生局牙科诊所预约或上网申请HSO计划，请上网 york.ca/dental 或拨打电话 905-895-4512 或 1-800-735-6625。

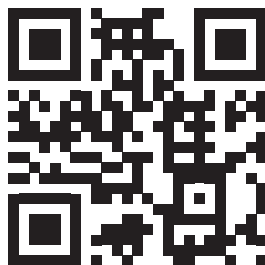
帮助您婴儿应对出牙的小贴士

- 喂养母乳 (breastfeeding) 可为婴儿缓解疼痛和带来安慰
- 用干净的手指擦拭他们的牙龈
- 给您的婴儿一个硬而光滑的出牙期婴儿咬的橡皮圈，teething ring 这可以使他们的牙龈感觉良好
- 给您婴儿一条经冷藏或冷冻、干净的湿毛巾
- 不要在婴儿的牙龈上抹长牙舒缓凝胶；孩子可能会吞下它，使他们的喉咙后部麻木并且导致窒息的危险
- 不要给出牙饼干，因为它们可能含有添加或隐藏的糖分

如果您的婴儿仍然不开心，您的牙医、医生或药剂师可以推荐一种非处方止痛药



如果要联系约克区公共卫生牙科计划，其电话号码是 1-800-735-6625，或请上网 york.ca/dental。由约克区公共卫生局刊出和分发，york.ca/dental，2015年。如果注明出处，未经许可尚可转载。



PUBLIC HEALTH

1-800-361-5653

TTY: 1-866-512-6228

york.ca/dental