

# 健康微笑 計劃



# 保持 孩童牙齒 健康的訣竅

您的小孩總共有二十顆乳齒。這些牙齒和恆齒一樣重要。它們能幫助小孩方便說話與咀嚼，也會為恆齒預留空間。有些牙齒可能會等到小孩十二歲時才脫落。為了妥善照顧小孩的牙齒，您可採取以下幾點建議。

- ☑ 每天幫您的小孩刷牙以預防蛀牙。幫助孩子好好地刷牙。讓他練習刷牙和吐水。持續使用添加氟化物的牙膏，份量約為豌豆般大小。
- ☑ 定期檢查小孩的牙齒。當您「掀開嘴唇」，若看到他的牙齒或牙齦上有斑點或其他變化，請打電話給醫生或牙醫。
- ☑ 為了保持小孩牙齒的健康，供應低糖和富含維生素與礦物質的食物。避免甜食或餅乾、蘇打餅等澱粉類食物。它們既不營養又會導致蛀牙。儘可能吃水果而非果汁。每天僅能飲用四安士的百分之百純果汁。避免其他的甜飲料。
- ☑ 保護小孩的牙齒不受傷害。別讓他口中含著東西跑步。教導他正確使用攀登玩具以防跌倒。用駕駛類的玩具開始訓練他習慣戴安全帽。觀看他玩遊戲，並確定其他看護者也會留意提防。
- ☑ 每次乘車時為小孩繫好安全帶。即使是微小的碰撞也能損傷孩子的牙齒。



**Children's**  
Hospital & Regional Medical Center

[www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

**DELTA DENTAL**  
Washington Dental Service  
Foundation