

关于牙刷的建议

- 选择适合您孩子年龄的牙刷。
- 选用软毛牙刷
- 当刷毛磨损时 (两至三个月), 更换牙刷。



该换新牙刷了!

关于牙膏的建议

婴儿至三岁幼儿

- 在第一年用布或柔软的牙刷清洁宝宝的口腔。
- 随着孩子的牙齿从牙龈中长出, 每天两次使用少量含氟牙膏为孩子刷牙。
- 最好在孩子早餐之后和晚上睡觉之前为其清洁口腔。



三岁及以上

- 增加含氟牙膏的用量至豌豆大小的量。
- 每天刷牙两次, 每次至少两分钟。



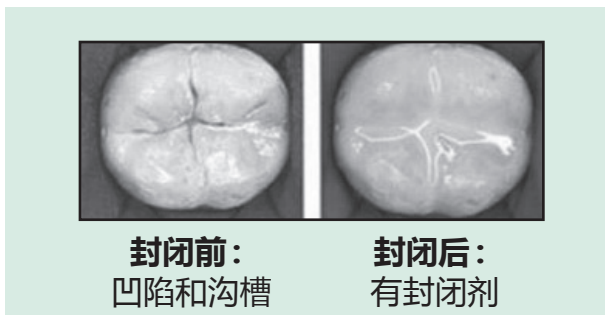
所有年龄段

- 您将需要帮助您的孩子刷牙, 直至他们至少 7 岁或 8 岁大。
- 教您的孩子在刷牙后将牙膏吐出, 不要将其吞下去。

牙齿窝沟封闭剂

您的孩子通常在一年级和二年级长出他们的第一组永久臼齿(后牙)(上下牙各两个)。第二组永久后牙通常在孩子六年级和七年级左右长出。

牙齿窝沟封闭剂是一种涂布于后牙的深凹陷和沟槽的涂层。牙齿窝沟封闭剂能阻隔导致龋齿的细菌和食物。牙齿窝沟封闭剂有助保护后牙免于发生龋齿。您的孩子应该从牙医或学校牙齿窝沟封闭计划处获得牙齿窝沟封闭剂。



牙齿窝沟封闭剂仅保护后牙。您的孩子应每天在家里或学校刷牙两次并每天使用牙线, 并且使用含氟牙膏, 这一点非常重要。

您可以获取本文件的其他语言版本、大字版、盲文版或您所喜欢格式的文本。请致电 971-673-0348 或发送电邮至 oral.health@state.or.us, 联系口腔健康小组 (Oral Health Unit)。我们会接听所有转接电话, 或者您可以拨打 711。

SCH OHA 8770 (11/2017)

保护您孩子的口腔健康



健康的口腔是整体健康至关重要的一环。良好的口腔健康从保护您的孩子免于发生龋齿开始。

Oregon
Health
Authority
PUBLIC HEALTH DIVISION
Oral Health Unit

龋洞是什么？

龋洞是牙齿上的孔洞。当细菌夹杂着糖留在牙齿上时，就会产生酸。这种酸对牙齿有腐蚀性，最终会导致牙齿产生孔洞。如果不经治疗，龋齿可能会导致剧烈疼痛。

保持健康笑容的建议

- 定期看牙医
- 每天刷牙两次，每次至少两分钟
- 每天使用牙线
- 使用含氟
 - » 牙膏
 - » 含氟涂膜
 - » 含氟水
- 接受牙齿窝沟封闭
- 选择健康的零食，如水果、蔬菜和奶酪
- 喝水、低脂牛奶和奶制品（豆奶）
- 在运动时戴上牙套

定期看牙医

到孩子一岁时带孩子看牙医。之后，继续定期带您的孩子看牙医。大部分牙医将希望您的孩子每年接受两次检查。在学校提供的口腔健康筛查不能取代定期看牙医的需要。

氟

氟是一种矿物质，有助于使牙齿更坚固，这样就不会发生龋齿。有多种方式可以让您的孩子获得适量的氟以保护他们的牙齿。

您可以致电水务公司，了解您的自来水是否含有氟。如果您的孩子不能通过这种方式获得氟元素，那么您的医生或牙医可能希望您的孩子以另一种方式来获得氟元素：

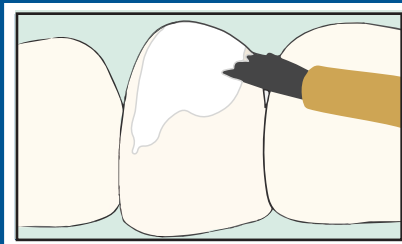
- 喝含氟的瓶装水
- 含氟牙膏
- 含氟涂膜（见下文）
- 含氟片剂、滴剂或漱口水
- 含氟泡沫或凝胶

含氟涂膜

含氟涂膜有助牙齿免于发生龋齿。它是可涂抹于牙齿上的安全含氟涂层。氟可以渗透到牙齿中。到第二天，外面的涂层将脱落。

您的孩子可从牙医、医生或学校口腔健康计划处获得含氟涂膜。如果您的孩子每年涂抹两至四次，效果最佳。

含氟涂
膜涂层



每天使用牙线一次

必须每天使用牙线至少一次。食物和细菌会粘在牙刷无法触及的牙缝中。这会造成龋齿。

如何使用牙线

1. 从牙线盒中取出约 18 英寸的牙线。
2. 将牙线末端缠绕在您的中指上。
3. 用您的食指引导牙线呈“C”字形围绕单颗牙齿。
4. 轻轻地用牙线上下刮擦每颗牙齿的牙面。确保牙线在牙龈线以下清除食物和细菌。
5. 当您从一颗牙换到另一颗牙时，展开一截新的牙线。
6. 清洁每颗牙齿，即使是后齿也要清洁到。

牙线洁牙步骤

