

冠状病毒疾病与口腔健康

如何在家中保持良好的口腔健康 - 家长须知



家长务必要向儿童提供健康的食物和饮料，并促使他们养成良好的口腔卫生习惯，以便在冠状病毒病（COVID-19）大流行期间以及在那以后让他们的口腔保持健康。以下是一些在家中简单易行的提示。



食用健康食品和饮料

- 为您的孩子提供低天然糖分和外加糖分的健康食品。
- 用餐和吃零食时配上牛奶或白水。
- 在一天的固定时间内为您的孩子提供各种健康的零食，例如奶酪和饼干。
- 每天让您的孩子喝几次白水。
- 避免提供富含天然糖分或外加糖分的饮料，例如果汁、果汁饮料和汽水/苏打水。

保持良好的口腔卫生习惯

- 每天用含氟牙膏刷孩子的牙齿两次。
 - 如果儿童还不到 3 岁，含氟牙膏的用量不要超过米粒大小。
 - 对于 3 至 6 岁的儿童，含氟牙膏的用量为豌豆大小。
- 刷完牙以后，冲洗牙刷并将其垂直存放在支架上来风干。
不要让牙刷相互接触。
- 不要共用牙刷。共用牙刷可能将致病的细菌从一个人传播到另一个人。
- 如果家里有人生病，请将其牙刷与其他人的牙刷分开放。该家庭成员病好后，请更换牙刷。



作为总额为 1,000,000 美元的年度奖的一部分，本出版物得到了美国卫生与公共服务部（HHS）的卫生资源与服务管理局（HRSA）的赞助。没有非政府组织的资助。其中的信息或内容及结论为作者所提供，不应解释为 HRSA、HHS 或美国政府的官方政策，也不应据此推断获得了任何认可。

本出版物改编自一份讲义。该讲义由 Office of Head Start 提供资助。

引用为：Holt K, Lowe B. 2020. 冠状病毒疾病与口腔健康：如何在家中保持良好的口腔健康 - 家长须知。华盛顿特区：National Maternal and Child Oral Health Resource Center。

冠状病毒疾病与口腔健康：如何在家中保持良好的口腔健康 - 家长须知
© 2020, 乔治城大学 National Maternal and Child Oral Health Resource Center