

## 良好的口腔护理清单——儿童

口腔疾病，例如龋病及牙龈疾病等广泛存在但同时是可预防的。通过正确的自我保健、定期口腔检查和控制危险因素，良好的口腔健康和全身健康可以得到保障。

### 您是否帮助您的孩子进行良好的口腔护理？

查看清单中可以勾选多少项，并使用提供给您建议关注口腔健康。

关注口腔健康

#### 您知道什么时候应该开始为孩子进行口腔护理吗？

在宝宝出生后几天就应开始口腔护理，每天至少用清洁、湿润的纱布或毛巾擦拭两次牙龈。尤其是进食后和睡前应擦拭牙龈。不要让您的宝宝嘴里含着奶瓶睡觉。当第一颗牙齿长出来，就开始清洗宝宝的牙齿。

#### 您的孩子每天刷牙两次吗？

您的孩子应该每天刷牙两次，每次两分钟，以帮助他们减少患龋病和牙龈疾病的风险。他们应该在早餐后和睡觉前，用圆弧刷牙法刷牙。确保您的孩子晚上刷牙后不吃任何东西。您的孩子应该接受监督和指导，直到他们学会如何自己正确刷牙。

#### 您知道您的孩子应该使用多少牙膏吗？

如果您的孩子在3岁以下，在他们的牙刷上涂上一薄层少量的含氟牙膏，大约米粒大小。如果您的孩子3岁或3岁以上，在他们的牙刷上涂抹一层豌豆大小的含氟牙膏。

#### 您的孩子使用含氟牙膏吗？

您的孩子应该使用含氟牙膏刷牙。购买牙膏前，请检查包装，确保其含有国家推荐的氟化物含量。您孩子的牙医/初级医疗保健提供者也可以就所需氟化物的正确浓度提出建议。

#### 您知道您的孩子刷牙后是否应该漱口吗？

您的孩子不应该在刷牙后直接用水漱口，而是应该吐出多余的牙膏。这样可以避免残留牙膏中的浓缩氟化物被冲走或稀释，并增强其预防作用。



□ 您知道应该多久给孩子换一次牙刷吗？

为了获得最好的口腔护理,您孩子的牙刷应该每三个月更换一次,或者当牙刷刷毛张开、磨损或缺失时随时更换。

□ 您知道吸吮奶嘴或拇指会影响孩子的口腔健康吗？

长时间吸吮奶嘴或拇指会影响孩子的口腔和牙齿发育。在孩子2岁半以后,不要使用奶嘴,也不要将其浸在糖或蜂蜜中。不鼓励吸吮拇指和延长使用奶嘴。

□ 您孩子的饮食健康吗？是否限制了高糖食物和饮料？

控制孩子每天摄入大约3茶匙的糖。确保他们不会从零食、加工食品和软饮料中摄入过量的糖,以帮助预防龋病和其他口腔疾病。只能将母乳、配方奶粉、牛奶或水放在奶瓶中,不要在奶瓶中的牛奶中添加任何形式的糖;避免在奶瓶中加入诸如糖水、果汁或软饮料等液体;鼓励孩子在第一个生日前使用杯子喝水。

□ 您知道在接触类运动中如何保护孩子的牙齿和口腔吗？

当您的孩子进行涉及身体接触、移动物体或有规律的摔倒和击打的运动时,可能需要佩戴专业制作的防护牙套。防护牙套是一种橡胶类的物质,完全覆盖在牙齿和牙龈上,起到缓冲和保护作用,防止牙齿断裂、移位或脱落。请咨询您的牙医或主要医疗保健提供者,了解您的孩子是否需要防护牙套,具体取决于他们进行的运动。

□ 您的孩子定期进行口腔检查吗？

在您的孩子第一颗牙长出后,不迟于他们的第一个生日,带他们去看牙医/初级保健医生。安排定期口腔检查;您孩子的牙医可以根据他们的具体需要,建议您多久预约一次。与其他主要疾病一样,预防、早期发现和治疗对于确保最佳结果和降低口腔疾病及其并发症至关重要。



分数 请填写勾选项数量: \_\_\_ / 10

良好的口腔健康习惯尽早开始。

龋病能随第一颗牙齿萌出很快开始。

因此, **关注口腔健康** 将以上提供的保护您孩子口腔健康和全身健康的提示付诸实践。

声明:

- 本文件中的糖是指制造商、厨师或消费者在食品和饮料中添加的游离糖,以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和果汁浓缩物中的糖。它不指水果、蔬菜和牛奶中天然存在的糖。
- 这些提示基于FDI全球建议,您的国家指导方针可能有所不同,因此请咨询您的牙医/初级保健提供者或国家牙科协会,以确保它们符合当地建议。



## 良好的口腔保健清单——成人

口腔疾病，例如龋病及牙龈疾病等广泛存在但同时是可预防的。通过正确的自我保健、定期口腔检查和控制危险因素，良好的口腔健康和全身健康可以得到保障。

### 您有进行良好的口腔护理吗？

查看清单中可以勾选多少项，并提供给您的建议关注口腔健康。

关注口腔健康

### 您是否每天刷牙两次？

每天两次用含氟牙膏刷牙两分钟，有助于降低龋病和牙龈疾病的风险。用手动或电动牙刷作圆弧运动进行刷牙。

### 您知道您使用的牙膏中氟化物的浓度是多少吗？

用含1000-1500 ppm氟化物的牙膏刷牙。购买牙膏前，请检查包装，确保具有正确含量的牙膏。

### 您知道您应该使用多少牙膏吗？

在牙刷头上涂上适量牙膏以保护牙齿和口腔健康。

### 您知道刷牙后是否应该漱口吗？

刷牙后不要直接用清水漱口，而要把多余的牙膏吐出来。这样可以避免残留牙膏中的浓缩氟化物被冲走或稀释，增强其预防效果。

### 您知道在旅途中不能刷牙的情况下应该如何保护口腔健康吗？

当不能刷牙时，吃完饭或零食后应使用含氟漱口水或咀嚼无糖口香糖。使用含氟化物的漱口水可以帮助预防龋病。

### 您会清洁牙齿之间的缝隙吗？

询问牙医如何使用牙线或其他齿间清洁工具清洁牙齿之间的缝隙。定期清洁牙间隙有助于去除食物，也可以通过去除沿牙龈缘形成的菌斑来减少牙龈疾病和口臭。



## □ 您的饮食健康吗？是否限制了高糖食物和饮料？

控制每天摄入大约6茶匙的糖。避免从零食、加工食品和软饮料中摄入过量的糖，以帮助预防龋齿和其他口腔疾病。

## □ 您知道烟草和酒精对您的口腔有害吗？

不要吸烟，限制饮酒。烟草和酒精会增加患牙龈疾病和口腔癌的风险。烟草也会导致牙齿染色、口臭、牙齿过早脱落以及味觉和嗅觉丧失。过量饮酒会导致伤害，经常是口腔和牙齿，而且由于许多酒精饮料的酸性和高糖含量，会导致龋病。

## □ 您知道如何在接触运动中保护您的牙齿和嘴巴吗？

当您进行涉及身体接触、移动物体或经常摔倒和击打的运动时，请佩戴专业制作的防护牙套。防护牙套是一种橡胶状的物质，完全覆盖在牙齿和牙龈上，起到缓冲和保护作用，防止牙齿断裂、移位或脱落。请咨询您的牙医或主要医疗保健提供者，以指导您是否需要防护牙套，具体取决于您从事的运动。

## □ 您有定期的牙齿检查吗？

定期拜访您的牙医或主要医疗保健提供者进行检查和清洁。他们还可以根据您的具体需求，就您需要多久预约一次复查提出建议。与其他主要疾病一样，预防、早期发现和治疗对于确保最佳结果和降低口腔疾病和相关健康并发症的风险至关重要。

分数

请填写勾选项数量： \_\_\_ / 10

开始注重您的口腔健康永远不会太早或太迟。

**关注口腔健康** 通过实践以上提供的保护口腔和身体健康的小贴士来促进口腔健康。



### 免责声明：

- 本文件中的糖是指制造商、厨师或消费者在食品和饮料中添加的游离糖，以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和果汁浓缩物中的糖。它不指水果、蔬菜和牛奶中天然存在的糖。
- 这些提示基于FDI全球建议，您的国家指导方针可能有所不同，因此请咨询您的牙医/初级保健提供者或国家牙科协会，以确保它们符合当地建议。

#SayAhh

#WOHD19

