

为健康口腔 而自豪

从小养成良好的口腔健康习惯

健康口腔对于全生命周期都很重要。

乳牙替换脱落很正常。但是保护乳牙非常重要，以免因龋而过早缺失。乳牙有很多重要作用。儿童需要用乳牙来吃饭、说话和微笑，而且健康的牙齿能够让孩子与人交谈时充满自信。

大部分口腔疾病都是可以预防的，并且可以在早期治疗。保持良好的口腔健康会对全身健康、幸福感和生活质量产生积极影响。

事实

全球范围内，大约有5.3亿儿童患有乳牙龋病，会导致疼痛、感染、牙齿缺失以及旷课。

如何为宝宝刷牙

宝宝出生后一定要尽早开始护理口腔。新生儿可能没有牙，牙龈能够保护骨头和牙根。用干净湿润的纱布或面巾擦拭牙龈，特别是在喂食后和入睡前。

奶瓶喂食注意事项 和安抚奶嘴

- 奶瓶只能装母乳、配方奶、牛奶或者水。避免在牛奶中加糖或用奶瓶装含糖饮料，如甜水、果汁和软饮料。



- 宝宝应该在上床睡觉前喝完奶，不要在睡觉的时候喝奶。尽量避免宝宝含着奶瓶睡觉。
- 幼儿吸吮安抚奶嘴或大拇指时间太长，会影响牙齿和口腔的发育。不要让孩子吸吮大拇指或过多使用安抚奶嘴，绝对不能用安抚奶嘴蘸糖或蜂蜜。
- 孩子两岁半后，需要戒掉安抚奶嘴。

第一颗牙， 一岁生日的里程碑

每天清洁口腔两次，在宝宝第一颗乳牙开始萌出时就要开始清洁。在宝宝睡前刷牙非常重要。给宝宝的牙刷上挤上一点含氟牙膏（约米粒大小）。

定期口腔检查可以维护孩子的口腔和牙龈健康。在孩子第一颗乳牙萌出后，一岁生日之前带孩子去看口腔医生。

鼓励孩子用杯子喝水，在宝宝一岁生日后开始，开口的杯子能够帮助孩子学会啜吸，对孩子的牙齿也有好处。



事实

儿童没有及早接受口腔检查。当孩子口腔里长出第一颗牙齿时，就会开始形成龋齿。

成长阶段

儿童应该尽早养成良好的口腔健康习惯。

学会刷牙：孩子长大后，教孩子学会正确刷牙，并监督孩子尽量独立完成。3岁到6岁的儿童应使用豌豆大小的含氟牙膏，3岁以下儿童只需要一薄层。每天刷牙2次，是儿童长期维护口腔和全身健康的重要技能。

做出健康的选择：营养和口腔健康密切相关，尤其是糖对口腔健康有直接的影响。限制孩子含糖零食的摄入。整天吃糖会增加患龋的风险。

与孩子分享《向Toothie学习良好口腔健康习惯》宣传页，并让他们养成健康的行为习惯。

关注口腔健康， 一生拥有灿烂笑容