如何保护婴幼儿的口腔

你知道从孩子出生就开始保护他们的口腔是很重要的吗?

尽早养成良好的口腔卫生习惯对他们今后的健康生活至关重要。

保护婴儿的口腔

使用干净、湿润的纱布或软布，每次喂食后轻轻地**擦拭婴儿的牙龈**。

只把母乳、配方奶、牛奶或水装在奶瓶里。**不装含糖饮料**，包括含糖牛奶和甜水。

戒掉吮拇指习惯，**不要使用**安抚奶嘴和吸管杯。

不要让婴儿含着奶瓶入睡。

刷牙预防龋病

长出**第一颗牙**就开始刷牙。

监督孩子刷牙，直到孩子自己能够正确刷牙为止。

使用含氟牙膏。3岁以下使用米粒大小。3到6岁使用豌豆大小的量。

X2

每天刷两次。睡前刷牙尤其重要。

养成有利于全身健康的好习惯

少吃高糖的食物和饮料，尤其是在两餐之间。

确保在进行身体碰撞类运动和骑自行车时**佩戴护齿器。**

定期看牙医

孩子的牙齿开始萌出或一周岁前就带他去做**口腔健康检查。**

定期进行口腔健康检查。

World Oral Health Day
20 March

worldoralhealthday.org

FDI World Dental Federation