

婴儿牙齿护理

健康的口腔习惯应从早期开始养成。即使宝宝还没有长牙，开始为孩子建立良好的口腔护理习惯也非常重要。宝宝大约 6 个月开始长牙时，您就应在口腔护理程序中加入相应的牙齿清理步骤。乳牙蛀坏可能带来长期口腔健康问题。

为什么婴儿口腔护理很重要

食物和饮品与细菌混合，在牙齿上形成一种粘性物质，称为牙菌斑。牙菌斑中的细菌会产生酸，侵蚀牙齿的硬质外层（即牙釉质）。这就是龋齿的形成过程。良好的口腔护理习惯能有效防止牙菌斑形成，从而避免龋齿发生。

为什么保持乳牙健康很重要？

- 乳牙为恒牙生长预留空间。如果乳牙蛀坏或过早拔除，原本为恒牙预留的位置可能会闭合，孩子将来可能需要接受正畸治疗。
- 乳牙感染还可能影响恒牙的正常发育。这可能导致恒牙出现变色、表面凹陷或结构脆弱。
- 乳牙对宝宝语言发育很重要。乳牙还能帮助宝宝正确咀嚼食物，保证营养摄入。

预防龋齿



出生至 6 个月：

- 喂奶后及睡前清洁宝宝的口腔和牙龈。可使用清水和柔软的布、纱布，或婴儿专用软毛牙刷轻轻擦拭。
- 请咨询宝宝的医疗保健服务提供者，了解氟化物的使用建议。氟化物有助于预防龋齿。许多城市的自来水中已添加氟化物。若所在地区水源不含氟，宝宝可能需要额外补充氟化物。

6 至 12 个月：

- 宝宝大约在 6 个月时开始长牙。建议在宝宝 1 岁生日之前带孩子前往儿科牙医处接受检查。
- 每次喂食后及睡前，用小巧柔软的牙刷和含氟牙膏刷牙。牙膏用量不应超过一粒米的大小。

- 向牙医咨询口腔涂氟相关事宜，建议每 3 至 6 个月涂氟一次。
- 每天使用牙线，为孩子清洁牙齿。使用牙线可以去除齿间和牙龈下的细菌和牙菌斑。
- 不要让宝宝口含牛奶、配方奶或果汁入睡，因为这样会引起龋齿。
- 在宝宝一岁之前，引导其逐渐改用杯子。

何时该联系牙医

如果出现以下情况，请及时联系孩子的牙医：

- 乳牙长歪或长期未萌出
- 乳牙上出现褐色或黑色斑点
- 乳牙因外力脱落

Health Net of California, Inc. 是 Health Net, LLC 和 Centene Corporation 的子公司。Health Net 是 Health Net, LLC. 的注册服务商标。所有其他已识别的商标 / 服务标记仍为其各自公司的财产。保留所有权利。

© 2000-2025 The StayWell Company, LLC. 保留所有权利。此信息不可替代专业医疗护理。请务必遵循医疗保健专业人员的指示。