

关爱您孩子的牙齿健康

良好的牙齿护理永远不嫌早。有了良好的口腔保健，您的孩子就能健康成长，远离蛀牙。请从护理婴儿的牙龈和牙齿开始。随着孩子长大，教会他们尽可能最好的牙齿护理方法。不要忘记，拥有健康的牙齿和牙龈，需要定期去看牙医。

刷牙

食物和细菌会在牙齿上形成一种称为牙菌斑的粘性物质。牙菌斑中的细菌会产生酸，侵蚀牙齿的硬质外层（牙釉质）。牙釉质会因出现小孔而变得多孔，让细菌得以侵入。这会导致蛀牙。刷牙可以防止牙菌斑的形成。婴儿出生后几天即可开始清洁其牙龈。刚开始，请使用水和棉质纱布。当牙齿开始长出，请使用小号牙刷，并涂抹少量（约谷粒大小或米粒大小）含氟牙膏。请仅使用少量牙膏，因为儿童容易将其吞下。在此阶段，也可使用训练用牙膏（不含氟化物）。请咨询您的牙医或医疗保健提供者，以获取关于使用氟化物补充剂（如滴剂或片剂）的建议。当孩子长大到可以自己刷牙时，要密切观察，确保他们刷牙的方法正确。



使用牙线

使用牙线可以去除牙齿间和牙龈下的细菌和牙菌斑。每天使用牙线，为孩子清洁牙齿。当孩子足够大时，牙线架可以帮助他们使用牙线。

氟化物

氟化物能使牙釉质更坚固，有助于预防龋齿。了解您所在社区的自来水中是否添加了氟化物。如果没有添加，请咨询您的牙医，看看您的孩子是否需要服用氟化物补充剂。您的牙医也可能会在定期检查时为您孩子的恒牙涂抹氟化物。

密封剂

密封剂是一种安全、无痛且低成本的方法，有助于保护孩子的后牙免于蛀牙。将薄塑料涂层粘合在白齿和前白齿的咀嚼面上。密封剂形成一层坚硬的屏障，防止食物和细菌进入牙齿表面的微小凹槽。

何时该联系牙医

请注意以下情况：

- **蛀牙。**切勿让孩子含着瓶子睡觉。瓶内液体（甚至牛奶）若长时间留在口中，会迅速导致蛀牙。不要让孩子在喝饮料或吃零食后不刷牙。
- **吮吸拇指和奶嘴。**吮吸拇指或奶嘴是婴儿的常见行为。但如果这种习惯持续到 3 岁或 4 岁以后，就可能会导致牙齿或下巴问题。如果使用奶嘴，建议选择矫正型奶嘴，这对牙齿和下巴最有益。

如有以下任何情况，请联系牙医：

- 从 1 岁左右开始，您的孩子应该每 6 个月进行一次定期牙科检查。
- 如果乳牙或恒牙歪斜或无法长出，请咨询您的牙医。
- 如果您发现孩子的牙齿上有棕色或黑色斑点，请联系牙医。
- 如果牙齿被撞掉，请立即进行紧急牙科护理。不要冲洗被撞掉的牙齿。将其放入牛奶中，直至可以放回原位为止。

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。