

呵護孩子的牙齒

良好的牙齒護理越早越好。良好的口腔保健能讓您的孩子在成長過程中遠離蛀牙。首先，要照顧好寶寶的牙齦和牙齒。隨著孩子成長，教他們掌握最佳的牙齒護理方法。別忘了，健康的牙齒和牙齦需要定期看牙醫。

刷牙

食物和細菌在牙齒上形成一種叫牙菌斑的粘性物質。牙菌斑中的細菌會產生酸性物質，侵蝕牙齒的硬質表層（牙釉質）。隨著出現細孔，牙釉質變得多孔，細菌得以進入。這會導致蛀牙。刷牙可以防止牙菌斑堆積。寶寶出生後幾天，就開始清潔寶寶的牙齦。剛開始時，用水和一塊棉紗布即可。出牙後，使用小牙刷和顆粒狀或米粒大小的含氟牙膏。因為孩子往往會吞下牙膏，所以每次用量要少。在這個階段，也可以使用訓練用牙膏（不含氟）。請諮詢您的牙醫或醫療保健提供者，瞭解如何使用氟化物補充劑，例如滴劑或片劑。當您的孩子長大到可以自己刷牙時，請確保他們正確刷牙。



使用牙線

使用牙線可以清除牙齒之間和牙齦下方的細菌和牙菌斑。每天用牙線清潔孩子的牙齒。當孩子足夠大時，可以使用牙線架來幫助孩子使用牙線。

氟化物

氟化物可增強牙釉質。這有助於預防蛀牙。請瞭解您所在社區的水是否添加了氟化物。如果沒有，請諮詢您的牙醫，是否應該給孩子服用氟化物補充劑。您的牙醫在定期檢查時，也會為您孩子的恆牙塗氟。

密封劑

密封劑是一種安全、無痛且低成本的方法，有助於保護孩子的後牙免受蛀蝕。在臼齒和前臼齒的咀嚼面上塗上一層薄薄的塑膠塗層。這種密封劑形成一層堅硬的保護層，防止食物和細菌進入牙齒表面的細小凹槽。

何時應致電牙醫

請注意以下情況：

- **蛀牙。** 切勿讓孩子含著奶瓶入睡。瓶中的液體（甚至牛奶）留在口腔中會迅速導致蛀牙。不要讓孩子在刷牙的情況下吃東西或喝水。
- **吮吸拇指和安撫奶嘴。** 嬰兒吮吸拇指或安撫奶嘴是很常見的。但如果這種習慣持續到 3 歲或 4 歲以後，可能會導致牙齒或頷骨問題。如果使用安撫奶嘴，最好選擇矯正型安撫奶嘴，對牙齒和頷骨都有好處。

如果發生下列任何情況，請致電牙醫：

- 從 1 歲左右開始，您的孩子應每 6 個月進行一次常規牙科檢查。
- 如果乳牙或恆牙出現歪斜或無法長出，請諮詢牙醫。
- 如果發現孩子的牙齒上有褐色或黑色斑點，請致電牙醫。
- 如果牙齒掉落，請立即接受緊急牙科護理。不要清洗牙齒。將其放到牛奶中，直到可以植入原牙位。

Health Net of California, Inc. is a subsidiary of Health Net, LLC and Centene Corporation. Health Net is a registered service mark of Health Net, LLC. All other identified trademarks/service marks remain the property of their respective companies. All rights reserved.

© 2000-2025 The StayWell Company, LLC. All rights reserved. This information is not intended as a substitute for professional medical care. Always follow your healthcare professional's instructions.