

健康始于出生

即使是婴儿也会蛀牙

蛀牙是由于口腔中的细菌附着在牙齿上而引起的。¹

- 乳牙和恒牙都可能出现蛀牙。
- 如果您做到以下几点，就可以帮助预防蛀牙：
 - 当宝宝的牙齿长出来后，就用软刷刷洗。
 - 不要让宝宝含着奶瓶或果汁瓶（或水以外的任何东西）入睡。
 - 别允许他整天吃零食。
 - 让刷牙成为宝宝的乐趣，帮助宝宝尽早养成良好的习惯。

婴儿实用提示

- 甚至在宝宝长牙之前，您就应该在饭后和睡前用湿布清洁牙龈。
- 您的医生或牙医可以教您如何清洁宝宝的牙龈和牙齿。
- 一旦牙齿长出来，就应该在饭后和睡前用软毛牙刷（不用牙膏）清洁牙齿。
- 最好在 9 至 12 个月之间从奶瓶换成杯子。

睡眠实用提示

不要让宝宝含着奶瓶入睡，可以尝试以下方法：

- 给宝宝洗个温水澡。
- 摇晃宝宝使其入睡。
- 作为最后一招，瓶子里只装水。

抬起嘴唇！

这是检查宝宝牙齿是否有问题迹象的最佳方法。

- 将宝宝放在地板的毯子上或您腿上。
- 轻轻抬起宝宝的嘴唇，目视检查宝宝的牙齿。移动嘴唇来查看所有牙齿。
- 如果您发现白色、棕褐色或棕色斑点，请致电牙医预约。

通过定期检查，您的孩子将习惯这些牙齿检查，并且不再害怕牙医。



如果您需要帮助寻找牙医或对您的牙科福利有疑问，请访问 www.hndental.com，或致电：

Los Angeles County 会员：
1-844-233-4522

Sacramento County 会员：
1-833-493-0428

工作时间：太平洋标准时间
上午 8 点至下午 5 点
TDD/TTY 用户请拨打
1-800-466-7566。

¹<https://www.cdc.gov/oral-health/about/cavities-tooth-decay.html>

Source and website:

《儿童牙科手册》第 5 版。美国儿童牙科学会 (AAPD)，www.aapd.org。

这些信息并不意味着取代医疗或牙科护理。请务必遵循医疗保健服务提供者的指示。

Health Net Community Solutions, Inc. 是 Health Net, LLC 与 Centene Corporation 的子公司。Health Net 是 Health Net, LLC. 的注册服务商标。保留所有权利。

FLY1959551QH01w (4/25)