

健康始於出生

嬰兒甚至也會有蛀牙

蛀牙是由於口腔中的細菌附著在牙齒上而引起的。¹

- 乳齒和恆牙都可能出現蛀牙。
- 如果您做到以下幾點，就可以幫助預防蛀牙：
 - 當寶寶的牙齒長出來後，就用軟刷刷洗。
 - 不要讓寶寶含著奶瓶或果汁瓶（或水以外的任何東西）入睡。
 - 不要允許整天吃零食。
 - 讓刷牙成為寶寶的樂趣，幫助寶寶儘早養成好習慣。

嬰兒實用建議

- 甚至在寶寶長牙之前，您就應該在飯後和睡前用濕布清潔牙齦。
- 您的醫生或牙醫可以教您如何清潔寶寶的牙齦和牙齒。
- 一旦牙齒長出來，就應該在飯後和睡前用軟毛牙刷（不用牙膏）清潔牙齒。
- 最好在 9 至 12 個月之間從奶瓶換成杯子。

睡眠實用建議

不要讓寶寶含著奶瓶入睡，可以嘗試以下方法：

- 給寶寶洗個溫水澡。
- 搖晃寶寶使其入睡。
- 作為最後的策略，瓶中只能裝水。

抬起嘴唇！

這是檢查寶寶牙齒是否有問題跡象的最佳方法。

- 將寶寶放在地板上的毯子上或您的腿上。
- 輕輕抬起寶寶的嘴唇，目視檢查寶寶的牙齒。移動嘴唇來查看所有牙齒。
- 如果您發現白色、棕褐色或棕色斑點，請致電牙醫進行預約。

透過定期檢查，您的孩子將習慣這些牙齒檢查，並且不再害怕牙醫。



如果您需要協助尋找牙醫或對
您的牙科福利有疑問，請瀏覽
www.hndental.com，或致電：

Los Angeles County 會員：
1-844-233-4522

Sacramento County 會員：
1-833-493-0428

服務時間：太平洋時間
上午 8 點至下午 5 點
聽障專線使用者請撥打
1-800-466-7566。

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

Source and website:

《兒童牙科手冊》第 5 版。美國兒童牙科學會 (AAPD)，www.aapd.org。

此資訊並非用來取代醫療照護或牙科照護。請務必遵循醫療保健醫療服務提供者的指示。

Health Net Community Solutions, Inc. 為 Health Net, LLC 和 Centene Corporation 的子公司。Health Net 是 Health Net, LLC 的註冊服務標章。版權所有。