

幼儿的口腔护理

Oral Care for Preschoolers



良好的口腔卫生护理应该从幼年时便开始。大部分 2 歲的孩子在父母的帮助下都学会刷牙。

让孩子从小养成良好的口腔卫生习惯，对减少长大後的口腔牙齿健康问题大有帮助。

如何保持良好的口腔护理

如果口腔看上去清洁，无异味，牙齿间并无杂物，则表示具有良好的口腔卫生。健康的牙龈看上去应是粉红肉色，没有肿胀。在使用牙线或刷牙时，不应该引起牙龈出血。每天清洁护理口腔，并定期作牙齿检查，可以预防牙痛或严重的牙齿问题，如牙周病或蛀牙等。刷牙至少要刷 2 分钟。家长可以在小孩刷牙时，唱孩子最喜欢的歌曲来增加小孩对刷牙的乐趣。由於幼儿的牙齿仍然很脆弱，容易磨损，请务必使用软毛牙刷，轻轻地打圆圈或前後移动来刷每只牙齿的内侧和外侧。用牙线将牙齿之间的牙垢和食物残留清除。

牙菌斑和蛀牙

牙齿上的牙菌斑是无色，粘性的薄膜，其包含著无数的细菌。这些细菌利用食物中的糖份形成酸性物质侵蚀牙齿的珐琅质。牙菌斑若未能通过每天刷牙和使用牙线清除去，可导致牙龈疾病，及蛀牙等。蛀牙开始时通常在牙齿上出现浅白色的斑点，随著时间变久，颜色可能会变深或成棕色，然後在牙齿上形成小洞。

如何防止蛀牙：

- 避免含糖份和粘性的零食，如乾果，糖果，甜五穀片；选择新鲜的水果，生蔬菜，乳酪来代替。

- 进食含糖食品或饮料後用水漱口
- 每天刷牙两次
- 每天使用一次牙线
- 使用含氟 (fluoride) 牙膏（只用少量，并教导你的孩子不要将牙膏吞下）

婴儿奶瓶龋齿

当含有天然或添加糖成分的饮料，如牛奶，果汁，婴儿配方奶，汽水等，附著在宝宝的牙齿上，它们便开始侵蚀牙齿的珐琅质。让儿童含著装有这些液体的奶瓶睡觉，可引起蛀牙或最终令到牙齿脱落。宝宝的牙齿太早脱落，会导致语言和餵食的问题。此外，也会导致他们的成年牙齿长得不好。

为预防婴儿含奶瓶而引致蛀牙：

- 喂完奶，在你的孩子睡觉前要拿开瓶子。
- 每次餵奶後用乾淨，湿的纱布或毛巾轻轻擦拭孩子的牙龈部位。
- 当你孩子的牙齿长出来後，用含氟牙膏轻轻帮小孩刷牙。
- 小孩 1 歲生日後要停止用瓶餵奶。

何时去看牙医

在家中养成良好的口腔护理习惯是非常重要的，并定时看牙医以确保小孩没有牙齿方面的隐患问题。小孩满 1 歲後应看一次牙医，并在隨後每 6 个月根据孩子的需求约见牙医。

如欲了解更多信息，请浏览以下网站：

<http://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/>

<http://kidshealth.org/parent/general/teeth/healthy.html#>