



保护乳牙健康

为什么乳牙很重要？

- 如果儿童的乳牙出现蛀牙，那么他们的恒牙也更有可能出现蛀牙。
- 帮助咀嚼健康的酥脆食品。
- 为正在牙龈下发育的恒牙保留口腔位置。
- 如果牙齿过早掉落，旁边的牙齿就会不知不觉地陷入空缺的地方，从而导致恒牙难以获得成长空间。这会导致牙齿不整齐和拥挤。
- 因为蛀牙很疼！

感谢投资者的资助：Caring for Colorado Foundation（科罗拉多护理基金）、Colorado Health Foundation（科罗拉多健康基金）；Colorado Trust（科罗拉多信托）；Delta Dental of Colorado Foundation（科罗拉多基金牙科中心）；Kaiser Permanente（凯撒医疗机构）；Rose Community Foundation（罗斯社区基金）。

本项目由美国卫生和公共服务部（HHS）健康资源和服务管理局（HRSA）资助，基金编号：H47MC28479。相关信息/内容和结论属于作者，不得解释为 HRSA、HHS 或美国政府的正式立场、政策，或推断为受到 HRSA、HHS 或美国政府的认可。



咨询您的医疗服务人员或牙科服务人员以了解氟保护漆相关信息，这种涂料可涂抹在牙齿上以增强牙釉质。



保护儿童的口腔健康



2016 版
本资源为科罗拉多州公共卫生和环境部（CDPHE）所有，不得修改。



在宝宝长出牙齿之前

如何帮助宝宝获得健康笑容？

- 在宝宝长出第一颗牙齿之前，就要开始良好的口腔护理。您可以帮助宝宝远离会导致蛀牙的细菌。
- 母乳最佳。母乳喂养的宝宝会拥有更加健康的牙齿。
- 如果您的宝宝使用奶瓶，那么仅让其用奶瓶喝牛奶、配方婴儿食物或水。
- 不要让宝宝含着奶瓶睡觉。
- 也要保护您的牙齿健康。您可能会将导致蛀牙的细菌传染给宝宝，比如共用一个汤匙或舔了宝宝的奶嘴。
- 在宝宝一岁之前就带其去看牙医。



在宝宝长出牙齿之后

如何护理宝宝的牙齿？

- 在宝宝长出牙齿之后，使用软毛牙刷在早晨和入睡前各为宝宝刷一次牙。
- 沾取一小点含氟牙膏，不要超过米粒大小。在宝宝学会吐口水之后，可沾取豌豆大小的牙膏。
- 帮助孩子学会自己刷牙。
- 选择含糖量低的食物和饮料。果汁和苏打水都含有糖分。
- 宝宝一岁之后，帮助他/她从使用奶瓶过渡到使用敞口杯。
- 用餐时喝牛奶。正餐之间喝水。
- 规划好正餐之间的零食情况，避免宝宝整天都在吃零食。

氟化物

氟化物有什么作用？
为什么氟化物很重要？



氟化物能强化牙齿，
防止出现蛀牙。



饮用含氟自来水可
将蛀牙风险降低 25%。



如果您的饮用水中不含氟化物，
可咨询医生了解含氟补给物。