

一年之後就該改變奶瓶
的用途。



用奶瓶時間過
長會損壞孩子
的笑容。

琳恩的故事:「這種事不可能發生在我女兒身上」



琳恩與女兒梅根

「我是六個孩子的媽媽。多年來我曾看到一些照片,照片中的孩子牙齒被蛀壞,發黑。我納悶什麼樣的媽媽會讓孩子變成這樣。上個星期,我帶三歲的女兒梅根前往牙醫診所,發現我自己就是這種媽媽!果汁使她的五顆牙齒上的琺瑯質退盡,現在她的美麗笑容不見了,戴上了難看的銀色牙套。

我最初的反應是:「啊,天哪,這是怎麼回事?這種事不可能發生在我的女兒身上。」我在牙醫診所大喊大叫,之後哭了兩天。

我不知道這會如何改變梅根的生活。她會不會因為她的牙齒變得害羞、不敢對別人微笑?她可愛的性格是否會發生變化?她是否會因為感到窘迫而躲開別人?我在想過去哪些事情做得不對——我又哭了。

在梅根將近兩歲的時候,她的小弟弟出生了。給她一瓶果汁使我有時間同時照顧兩個孩子。她真喜歡果汁!我知道這對她不好,但也沒有多想。畢竟我的其他孩子都沒有出過事情。在她央求哭鬧的時候給她一瓶果汁要比說「不能再喝果汁」容易得多。現在我為那些為數不多的安靜時刻付出了代價——梅根也是。但願我當時能夠堅持。

我愛梅根。我將盡一切能力幫助她渡過難關。現在她渴了我就給她喝水。但是水無法與果汁相比——目前還不行。我透過加冰塊、用一隻好玩的杯子及加吸管等方法使得喝水變得有趣。不再給她喝汽水。吃飯時喝牛奶——即使在餐廳吃飯也是如此。

我每天都看著梅根的笑容,回想發生的事情。我把痛苦的經歷告訴每一個人:一些小事在長期內也會有重大後果。是的,這種事也會發生在你身上。」

琳恩開列的清單:如何保護孩子的笑容

- 每過幾天就停止一次用奶瓶餵孩子。循序漸進。
- 不要讓孩子拿著奶瓶上床、爬行或走路。
- 給孩子餵奶時總是抱著他/她。
- 吃飯時用杯子喝水。
- 逐步多用杯子,少用奶瓶。
- 不要把果汁及汽水等甜飲料放在奶瓶中。
- 如果孩子不含奶瓶無法睡覺,就在瓶子中裝水。
- 給孩子喝水而不要喝果汁。
- 吃過飯用一塊濕布或一柄小牙刷給孩子刷牙。
- 幫助孩子刷牙,直至他們學會繫鞋帶。