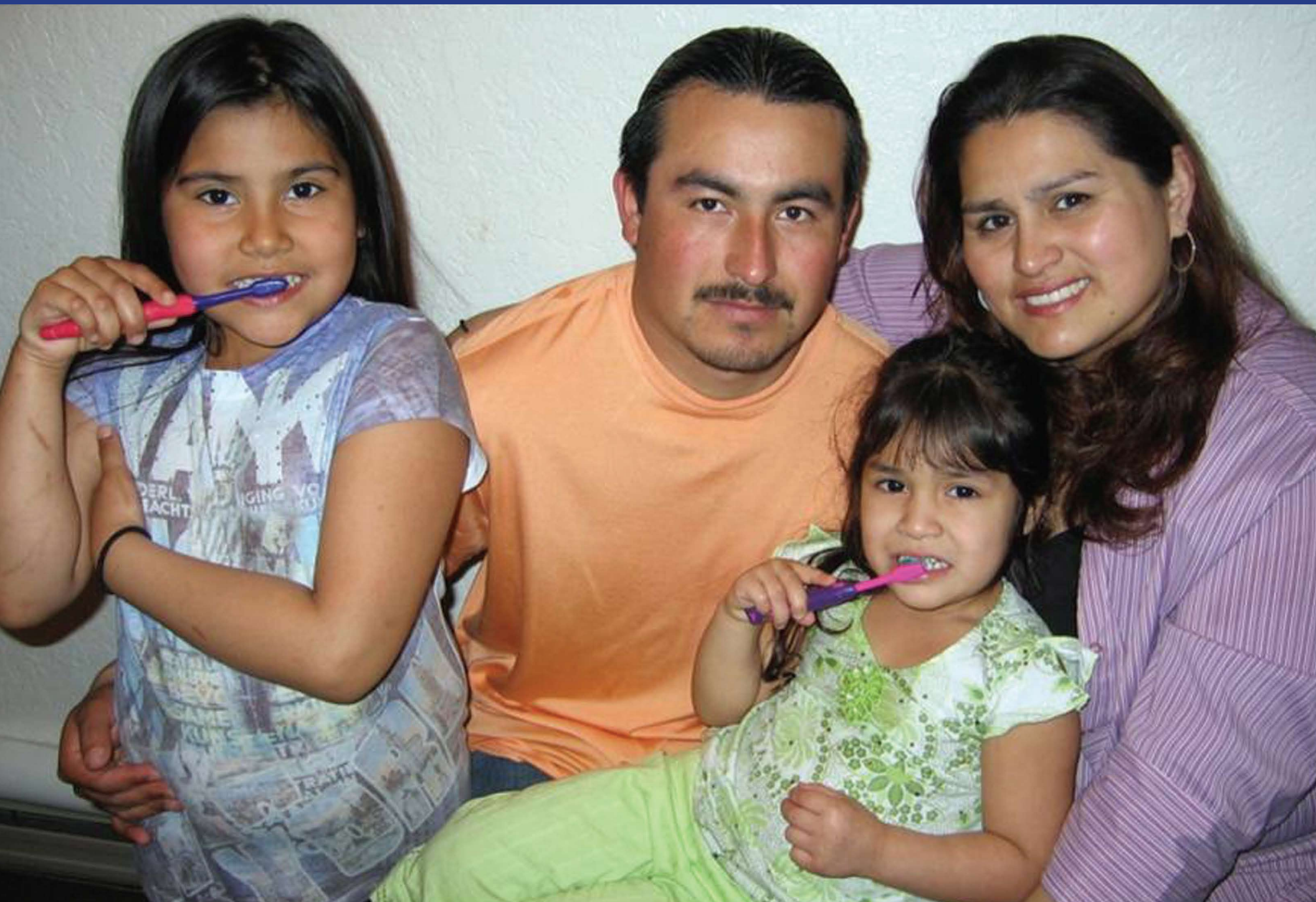


給提前起步家庭的口腔健康指南



乳牙很重要！

乳牙：

- ✓ 幫助您的孩子咀嚼健康的食物。
- ✓ 保留空間給恆齒。



乳牙：

- ✓ 幫助您的孩子清楚地說話。
- ✓ 幫助您的孩子有自信地微笑。

乳牙很重要！

照顧孩子的乳牙，對孩子的恆齒健康也很重要！

乳牙：

- ✓ 幫助您的孩子咀嚼健康的食物。
- ✓ 保留空間給恆齒。
- ✓ 幫助您的孩子清楚地說話。
- ✓ 幫助您的孩子有自信地微笑。

什麼是蛀牙？

細菌



+

糖



=

酸



- ✓ 每四個參與「提前起步」計劃的幼童中就有一個蛀牙。
- ✓ 您可以阻止蛀牙發生或惡化！



什麼是蛀牙？

- ✓ 口腔中的細菌利用我們食入的糖來製造酸。
- ✓ 酸侵蝕琺瑯質—牙齒的表層，然後形成一個小洞或蛀牙。

好消息是，蛀牙可以預防！

乳牙可能會蛀蝕



白點比其他牙齒更白。



白點可能轉變為蛀牙。

乳牙可能會蛀蝕

白點：

- ✓ 似乎比其他牙齒白，通常在兒童牙齦附近發現。
- ✓ 是蛀牙可能開始形成的第一個跡象。
- ✓ 如果您看見孩子牙齒上有白點，請帶您的孩子去看牙醫—塗氟可以阻止蛀牙形成！
- ✓ 若未得到治療，可能變成蛀牙。

掀起嘴唇



每個月檢查一次您孩子的牙齒，尋找是否有白點。

掀起嘴唇

- ✓ 掀起您孩子的嘴唇，每個月**尋找**一次是否有白點。
- ✓ 如果您發現白點，請帶孩子去看牙醫。

感染



感染

若要您的孩子健康，請確保孩子進行定期醫療**及**牙齒檢查。蛀牙是**疾病**，必須治療。孩子牙疼時可能不會告訴您。如果蛀牙未接受牙醫治療，有時會造成嚴重感染。

給您的寶寶一個健康的起步

- ✓ 當您懷孕時，還是可以看牙醫。
- ✓ 懷孕期間，牙齒檢查與補牙是安全的。
- ✓ 每天刷牙及使用牙線。



給您的寶寶一個健康的起步

固定看牙醫的孕婦應該繼續她們的定期例行護理。其他孕婦最遲應該在第二孕期（四到六個月）前看牙醫，確保她們沒有可能造成感染的蛀牙。

當您懷孕時，如果您沒有每天刷牙及使用牙線，身體的改變可能會讓您牙齦疼痛、浮腫、變紅。

- ✓ 如果您因為害喜而無法刷牙，請用水或含氟的漱口水漱口。
- ✓ 如果您有嘔吐症狀，請用水漱口。

在寶寶出生後



藉由保持您的口腔清潔及牙齒護理，可以減少口腔中的細菌含量。

在寶寶出生後

藉由保持您的口腔清潔及牙科保健，可以減少口腔中的細菌含量。請繼續看牙醫，進行例行牙科保健。

讓您的牙齒保持健康！



您的孩子會想模仿您，
也會想刷牙！

- ✓ 每天用軟毛牙刷刷兩次牙。

讓您的牙齒保持健康！

兒童藉由觀察家中的成人來學習，並會模仿您做的事。

要讓您和您的孩子保持健康，成人應該：

- ✓ 每天用軟毛牙刷刷兩次牙。
- ✓ 每天用牙線清牙。

讓孩子的牙齒保持健康！

- ✓ 當第一顆牙齒出現時，立刻開始刷牙。
- ✓ 站或坐在您孩子身後。



讓孩子的牙齒保持健康！

- ✓ 當第一顆牙齒出現時，立刻開始刷牙。
- ✓ 站或坐在您孩子身後，每天刷牙兩次，一次兩分鐘。運用計時器或唱首歌，讓刷牙更有趣！

兒童需要他人幫助刷牙

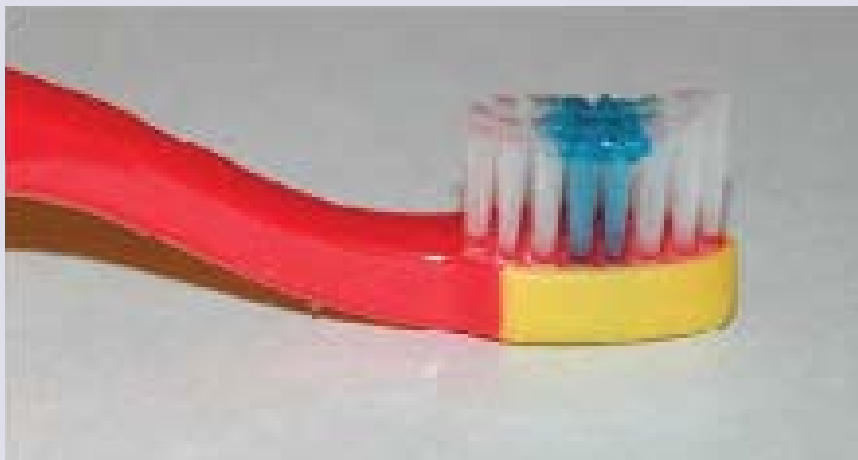
- ✓ 幫您的孩子刷牙，直到他 8 歲。



兒童需要他人幫助刷牙

年幼兒童無法獨自刷好牙。幫您的孩子刷牙，直到他 8 歲，以清除可能造成蛀牙的細菌與糖。

幫您的孩子刷牙



一點點：2 歲以下兒童

- ✓ 含氟牙膏。
- ✓ 軟刷毛牙刷。

吐出來—不要漱口！



小豌豆大小：2 歲以上兒童

幫您的孩子刷牙

- ✓ 使用**軟**刷毛的牙刷。
- ✓ 氟保護牙齒免於蛀蝕。牙膏及自來水中都含有氟的成份。
- ✓ 對 2 歲以下的兒童，抹「一點點」含氟牙膏。
- ✓ 對 2 歲以上的兒童，抹「小豌豆大小」的含氟牙膏。
- ✓ 讓您的孩子吐掉所有的牙膏，且**不要**用水漱口，因為牙膏中的氟可以繼續保護牙齒免於蛀蝕。
- ✓ 您孩子的醫生或牙醫可能也會給您氟或塗氟的處方。
- ✓ 請記得將牙膏、氟及所有藥品放在兒童拿不到的地方。

不要共用牙刷！

或任何曾經放入口腔
內的物品。



不要共用牙刷！

造成蛀牙的細菌可能在家庭成員間**傳播**。為減低在您與家人之間分享細菌的機會：

- ✓ 不要共用牙刷。
- ✓ 不要與您的孩子共用任何曾經放入您口腔內的物品。

該換新牙刷了！

彎曲、破損的刷毛。



該換新牙刷了！

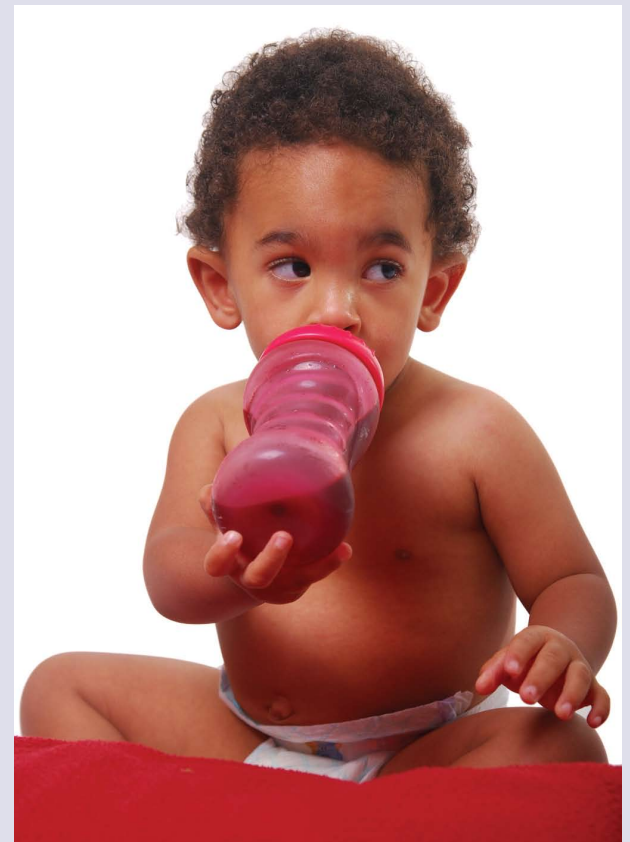
當刷毛磨損、彎曲時，牙刷應該換新。

奶瓶與杯子



- ✓ 當用奶瓶餵奶時，抱著您的小孩，並只用奶瓶中的配方奶或母乳。

- ✓ 在 6 到 9 個月時，開始使用杯子。



奶瓶與杯子

奶瓶

- ✓ 當用奶瓶餵奶時，抱著您的孩子。
- ✓ 只用奶瓶中的配方奶粉或母乳。
- ✓ 不要在床上讓孩子用奶瓶喝奶。

杯子

- ✓ 在 6 到 9 個月時，開始使用杯子。
- ✓ 不要讓您的孩子隨身帶著奶瓶。
- ✓ 在正餐之間，只提供牛奶或水。

零食的提醒

- ✓ 限制含糖的食物和飲料。
- ✓ 每餐限制至多 4 盎司的果汁。

健康

零食的選擇

- ✓ 起司
- ✓ 餅乾
- ✓ 新鮮的水果
- ✓ 蔬菜
- ✓ 燕麥圈穀片
- ✓ 蝴蝶椒鹽脆餅
- ✓ 無糖零嘴

零食的提醒

- ✓ 您吃的食物會影響整體的健康，不只是您的牙齒與牙齦健康。
- ✓ 含糖食物與飲料對牙齒不利，應該與正餐一起少量食用。
- ✓ 黏牙的食物，如糖果甚至是乾果、葡萄乾黏在牙齒上，也就表示糖會留在孩子的牙齒上一段時間。
- ✓ 提供起司。起司會刺激唾液分泌，幫助沖洗食物顆粒離開牙齒。
- ✓ 提供水果及蔬菜。年童特別喜歡小的、一口大小的食物。
- ✓ 每餐限制至多 4 盎司的果汁。
- ✓ 鼓勵您的孩子在正餐之間喝含氟的水或普通牛奶。

藥物



每當您的孩子吃藥後，一定要讓
孩子刷牙或用水漱口。



藥物

兒童的藥物通常含有大量糖分，讓它嚐起來味道好些。有些藥物導致兒童口腔中的唾液減少，這些唾液可以保護他們的牙齒。每當您的孩子吃藥後，一定要讓孩子刷牙或用水漱口。

在周歲生日時第一次看牙



牙醫會幫您照顧孩子的牙齒！

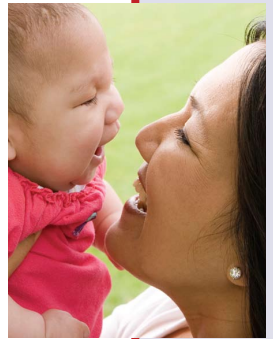
在周歲生日時第一次看牙

- ✓ 您的醫生可能會在嬰兒健康檢查時幫孩子檢查牙齒，但孩子也必須看牙醫——這是「提前起步」的要求！
- ✓ 讓您的孩子看牙醫，最遲在他或她的周歲生日時開始看牙。
- ✓ 如果您需要協助尋找牙醫，請向您的「提前起步」計畫洽詢！

如果您需要協助尋找牙醫，請向您的「提前起步」計畫洽詢！



- ✓ 儘早開始刷牙—當您看到牙齒長出時！
- ✓ 幫您的孩子刷牙，直到他 8 歲。
- ✓ 至少一個月檢查一次是否有白點。
- ✓ 使用一點點含氟牙膏。吐掉所有的牙膏，且不要漱口。
- ✓ 零嘴健康：限制含糖的 / 甜份的食物和飲料。
- ✓ 您越常吃含糖食物，蛀牙就越容易形成。
- ✓ 在孩子周歲生日前，為您的孩子安排一次牙科檢查。
- ✓ 在年幼時養成良好的習慣可以幫助孩子一輩子都有健康的牙齒！



致謝

此口腔健康指南是由麻州提前起步教育協會製作，並獲得 *DentaQuest* 基金會捐款協助及口腔衛生處、麻州公共衛生部、美國兒童牙科學會及華盛頓牙科服務基金會的協助。

特別感謝 *Joanna Douglass BDS, DDS.*



MASSACHUSETTS
HEAD START ASSOCIATION

DentaQuest
FOUNDATION

圖表設計：Infinite Blue Creative

LEGAL/COPYRIGHT

This Family Oral Health Guide is intended to provide the public with general information about dental care. It is intended only as a general summary and is not intended to provide specific medical or dental advice.

We encourage reproduction of the Guide for non-commercial personal or educational use. In the event of such use, all copyright and other notices and clear attribution to the Massachusetts Head Start Association must be maintained. All other uses, such as reprinting, republishing, reposting or any further redistribution including use of the text and images, require written permission from the Massachusetts Head Start Association. To download the Guide, contact the Massachusetts Head Start Association through our website at info@massheadstart.org.

This Guide may appear on a variety of websites, including government agencies and other nonprofit organizations. The Massachusetts Head Start Association has not reviewed all of the web sites which might be linked to this Guide and is not responsible for the contents of any sites which might provide access to it. The inclusion of a link to this Guide does not constitute an endorsement or recommendation of the resources or information, products, or services contained on those sites.

The Massachusetts Head Start Association makes no warranties, express or implied, regarding errors or omissions and assumes no legal liability for loss or damage resulting from the use of the Guide.