

儿童牙齿保健咨询



FOLK
TAND
VÅRDEN
SKÅNE

儿童牙齿

小孩比成人更容易生龋齿。含糖丰富的饮料／食物、糖果和零食等，增加儿童牙齿长洞的危险。

食物和饮料

使您的小孩习惯有规律的进食时间 - 三顿正餐和两次中间小点。**不要让小孩在各顿饭之间吃零食 - 牙齿在喝饮料或进食之后，需要“休息”一两个小时。**

也要使小孩习惯 喝白水解渴。把果汁和汽水留到“节庆”的时候喝 - 不要每天都喝！

在夜晚用奶瓶给小孩喝甜饮料、果汁或牛奶等，会增加儿童长龋齿的危险，因为甜的液体会长时间滞留口中。

要想到饼干、葡萄干、零食和软糖等，它们会粘在牙齿上并且长时间滞留 - 不要每天给小孩吃这些东西。

夜间为了哄小孩给已经出牙的小孩频繁哺乳，增加小孩长龋齿的危险。



刷牙

当小孩开始出牙的时候，就要使小孩学会刷牙。儿童在八至十岁之前，自己是不会完全把牙齿刷干净的。请在早上和晚上帮助您的小孩刷牙。

注意刷两边白齿的咀嚼表面 - 这些牙齿“凹凸不平”，要求仔细清洁。刷牙沿着牙床边缘作小运动，这里聚集着沉积物。

请使用又小又软的牙刷 - 在药店或日用品商店里有不错的牙刷品种。

请让您的小孩带着清洁的牙齿入睡！

氟化物增强牙齿

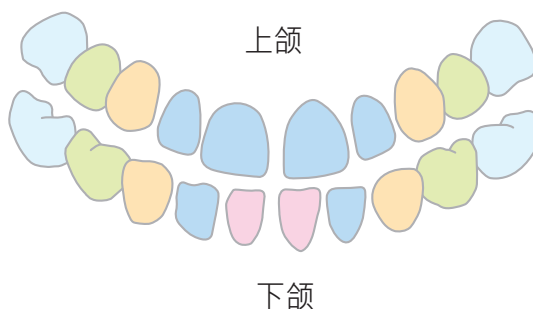
氟化物可增强牙齿的珐琅质。可以使用一点儿氟化物牙膏，相当于小孩小指头指甲大小。一旦长出第一颗乳牙，就开始帮小孩刷牙。

以含片或口香糖形式的附加补氟，由牙医视小孩需要决定。

您是否有自己的水井？如果该水用于给婴儿冲奶粉或饮用，应该进行化验。县管理部门会提供帮助。

什么时候出乳牙？

	6-8 个月
	8-12 个月
	14-16 个月
	17-19 个月
	23-30 个月



为什么牙齿会长洞？

如果不是每天刷牙，在牙齿上就会积一层厚厚的细菌。细菌会产生会腐蚀牙齿的酸。在那些常常吃或者喝甜东西的人嘴里，尤其存在非常多的细菌。酸腐蚀牙齿的珐琅质 - 于是形成洞。

细菌也会使牙肉发炎，这样会肿胀并在刷牙时出血。

万一发生事故

小孩摔跤碰伤牙齿，这是常见的事。如果牙龈出血或者牙齿松动、挤入或掉落，就要与牙科诊所联系。如果不知道是否损伤了牙齿，最好还是与牙医联系，万无一失。

切勿将已经掉落的乳牙装回去！

对小孩的牙齿有疑问的话，欢迎打电话给国民牙科服务中心！

必要时我们可以提供有关家长和小孩子口腔卫生的信息和咨询。我们护理大家的牙齿，不分老幼。

参阅网点：
www.folktandvardenskane.se.

