

乳齒也很重要！

保持孩子的乳齒強健，對於他們的口腔和整體健康和發育，十分重要。孩子在6個月左右便長出乳齒，直至13或14歲時才換恆齒。乳齒對孩子的營養、語言發展、自信心，至為重要。對於日後長出的恆齒，乳齒擔任很重要的角色。

如果缺乏適當的護理和關注，孩子會承受蛀牙的痛苦。當糖份在口腔內與牙菌斑混合，便會產生酸性，破壞牙齒的琺瑯質，引致蛀牙。糖份留在口腔愈久，產生的酸性便愈多，蛀牙的機會則更高。

蛀牙十分疼痛，它更可引致感染、牙齒脫落。患有牙科疾病的孩子，可能在睡眠方面有問題、難以專注、情緒不安，不滿意自己的外貌等。

健康的牙齒和牙齦，對於孩子的身心健康，十分重要。及早養成良好習慣，讓孩子有健康牙齒，一生幸福快樂。

牙科疾病並非總能夠察覺到。孩子感到疼痛通常是個訊號。然而，當幼童疼痛時，他們可能不懂得解釋。

可喜的是我們可以預防牙科疾病。如果孩子從幼便培養良好習慣，包括定期檢查牙齒，可使孩子的口腔邁向健康之道。

為孩子的牙齒保健，作好預備:

- 及早護理口腔。最初可用濕布清潔幼兒口腔，再輕柔地抹淨牙齦，以清除口腔內剩餘的母乳或配方牛奶。
- 當孩子長出首隻乳齒，盡速為他刷牙。緊記掀起孩子口唇，沿著牙齦輕刷。幼童不能夠自行刷牙，當他們年幼時，替他們刷牙，當他們漸漸長大，則陪伴他們刷牙。
- 使用柔軟牙刷。按孩子年紀選擇適當尺碼的牙刷。



健康的牙齒和牙齦，對於孩子的身心健康，十分重要。及早養成良好習慣，讓孩子有健康牙齒，一生幸福快樂。

- 讓刷牙成為樂事，養成日常習慣。在特定時間(洗澡後或看書前)、特定地點(坐在媽媽膝上)或以特別的提示方式(音樂、數算著數目)刷牙。
- 用少量含氟化物的牙膏刷牙，以保護牙齒，防止蛀牙。3歲以下幼童，只應塗上像一粒米般大小的牙膏。超過3歲的孩子，可用豌豆般大小的牙膏。你應鼓勵孩子把牙膏吐出來。
- 引致蛀牙的細菌，會透過你的口腔傳染給孩子。避免孩子與別人共用相同奶嘴、牙刷或其他物品。
- 不論孩子年紀大小，均不應助長他們在日間或晚上吃甜食或飲品。例如，不應經常從奶瓶慢慢啜奶，或吸啜杯中果汁。口腔內有糖份，會導致蛀牙。應以清水代替這些飲品。
- 選吃健康小食，例如：芝士、水果或堅果。對孩子身體有益的食物，亦對口腔有益。
- 愈早發覺牙科問題，便愈容易醫治。你應檢查孩子口腔，並且定期帶他見牙醫。
- 檢查孩子口腔，看看有沒有牙患徵象，例如牙齒有棕色或黃色斑點。孩子可能患上牙科疾病的其他徵象包括以下各項：在睡眠方面有問題、難以專注、以及避免進食某類食物，例如：冷凍的飲品和食物。
- 當你看見孩子長出首隻乳齒後，你便應在六個月內，或當孩子滿周歲時，帶他見牙醫。藉著牙醫的定期檢查，可以監察孩子的牙齒和牙齦，及早找出問題，防止疾病。及早開始帶孩子見牙醫，這樣，當他日後見牙醫時，也感到安然。

請緊記：孩子模仿你的榜樣，如果你護理你的牙齒和牙齦，他們也會這樣做。