

# 儿童口腔护理

## 为什么护理好儿童的牙齿很重要？

蛀牙，也称龋齿，是美国儿童中最常见的慢性疾病。当牙菌斑（一种柔软的粘性细菌层）积聚在牙齿上并损坏牙齿表面时，就会发生蛀牙。蛀牙会引起疼痛、进食困难和发音问题。定期刷牙，使用牙线和去看牙医有助于预防蛀牙。

## 孩子应该什么时候去看牙医？



- 儿童应该在**满一周岁前**就接受第一次牙科筛查，因为蛀牙在宝宝长出第一颗牙齿时就有机会发生。
- 第一次就诊后，儿童应每6个月去看一次牙医（**每年两次**）。
- 牙医可以：
  - 向父母/监护人展示如何清洁孩子的牙齿
  - 解释如何处理孩子吮吸拇指和使用安抚奶嘴等习惯
  - 去除牙菌斑、涂上氟化物（涂在牙齿上的保护层）或涂上封闭剂以防止蛀牙。

## 牙膏的正确用量是多少？

年龄	牙膏用量	如何清洁
在孩子长牙前	不用	用干净的湿布擦拭牙龈。
长出第一颗牙齿 - 3岁	 米粒大小的含氟牙膏	用软毛儿童牙刷帮助孩子 <b>每日刷牙两次</b> 。监督儿童刷牙，确保他们使用正确的牙膏用量。
3-5岁	 豌豆大小的含氟牙膏	用软毛儿童牙刷 <b>每日刷牙两次</b> 。如果孩子已长出排在一起的牙齿， <b>每天应用一次牙线</b> 来清洁牙齿间隙。监督孩子刷牙，并提醒他们不要吞下牙膏。

托儿服务和早期教育中心注意事项：华盛顿州行政法规（WAC）110-300-0180 要求所有儿童保育服务每天至少为儿童提供一次适合其发育的刷牙活动。

每天刷牙两次来去除牙齿表面的牙菌斑。请按照以下步骤:

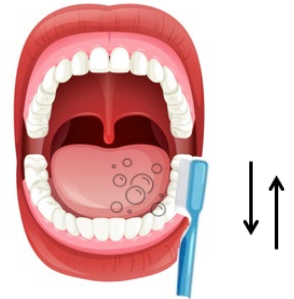
1. 从牙齿里面的表面开始。

- 使用轻轻打小圈的动作。
- 从口腔的左边顺着牙齿刷到右边。
- 记得刷牙龈来去除附在牙龈和牙齿之间的牙菌斑。



2. 接下来刷最里头的臼齿（磨牙）的咀嚼面。

- 使用来回动作。



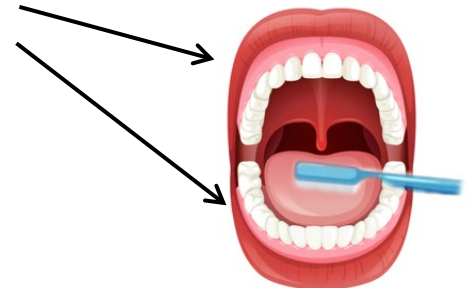
3. 刷牙齿的外部表面。

- 使用轻轻打小圈的动作。
- 从口腔的左边顺着牙齿刷到右边。
- 记得刷牙龈以去除附在牙龈和牙齿之间的牙菌斑。



4. 在上牙和下牙都重复步骤 1 至 3。

5. 舌头也要刷以清除病菌和细菌。



记得每天用牙线洁牙一次！

- 您可以使用传统的牙线或牙线棒。
- 牙线能去除牙刷无法触及到的牙齿之间的小间隙里的牙菌斑。

