

# 預防兒童早期蛀牙的秘訣

## 健康的牙齒非常重要

蛀牙或牙洞，可能從寶寶的第一顆牙齒就會開始。它會造成疼痛、感染或其他健康問題。寶寶的牙齒在飲食、說話和保留恆齒所需空間上非常重要。



### 避免含糖零食與飲料

- 含糖食物與飲料會造成蛀牙。
- 對點心時間加以限制，並提供低糖零食。
- 一天之內不要提供超過 6 盎司的果汁。



### 限制花在啜飲吸嘴瓶或吸嘴杯的時間

- 當果汁、蘇打飲料、牛奶或嬰兒奶粉在寶寶牙齒上停留時間太長時，這些飲料中的糖份可能會造成蛀牙。
- 提供無糖的飲用水。
- 不要讓寶寶含著奶瓶睡覺。



### 請注意，引發蛀牙的細菌會透過唾液傳播給寶寶

- 不要與您的寶寶共用餐具或分享食物。
- 使用清水清潔奶嘴，不要用您的嘴巴。
- 照顧好您自己的牙齒，以減少您口中的細菌。



### 每日刷牙兩次

- 當寶寶長出第一顆牙齒，就應當使用柔軟的兒童牙刷開始刷牙。
- 未滿 3 歲的寶寶使用少量的含氟牙膏刷牙，3 到 6 歲的寶寶則使用豆粒大小的份量。
- 協助並監督寶寶，直至其可以自己好好刷牙。

### 1 歲開始定期看牙科門診

- 一般來說，寶寶應該每隔六個月就去看一次牙醫。
- 與寶寶的牙醫或小兒科醫師討論是否需要在牙齒上塗氟漆，以預防蛀牙相關事宜。

## Medicaid 與 Child Health Plus 都提供牙科治療的給付

如需有關口腔健康的更多資訊，或是要尋找在附近費用低廉的牙科診所或服務提供者，請撥 311，或造訪 [nyc.gov](http://nyc.gov) 並搜尋「teeth」(牙齒)。