

儿童早期蛀牙预防提示

拥有健康的牙齿至关重要

当宝宝长出第一颗牙齿，就可能会长龋齿或蛀牙。蛀牙会导致疼痛、感染和其他健康问题。乳牙对进食、说话和为恒牙保留空间至关重要。



尽量少吃含糖零食和饮料

- 含糖食物和饮料会导致蛀牙。
- 限制吃零食的次数，提供含糖较少的零食。
- 每天喝的果汁不要超过 6 盎司。



限制使用奶瓶或鸭嘴杯的时间

- 如果果汁、苏打水、牛奶或配方奶长时间留在孩子牙齿上，这些饮料中的糖分会导致蛀牙。
- 给孩子喂不含糖的饮用水。
- 不要让孩子含着奶瓶睡觉。



请注意，造成蛀牙的病菌可通过唾液传播给孩子

- 不要与孩子共用餐具或分享食物。
- 用清水来清洁安抚奶嘴，而不要用您的嘴巴。
- 护理您的牙齿，减少口腔内的病菌。



每天刷两次牙

- 孩子长出第一颗牙齿后，就应当用柔软的儿童牙刷开始刷牙。
- 对于 3 岁以下的孩子，取少许含氟牙膏刷牙；对于 3 至 6 岁的孩子，则取豌豆大小的量。
- 在孩子能够独自刷牙之前，帮助并监督孩子刷牙。

从 1 岁开始，定期看牙医。

- 通常应每隔六个月带孩子看一次牙医。
- 与孩子的牙医或儿科医师讨论是否需要在牙齿上涂预防蛀牙的含氟涂料。

Medicaid 和 Child Health Plus 都提供牙科护理给付

如需有关口腔健康的更多信息，或查找附近价格优惠的牙科诊所或提供者，请致电 311，或访问 nyc.gov 并搜索“teeth”（牙齿）。