

托兒

與孩子健康

家長資訊頁



口腔健康

许多人认为乳牙没有成人牙重要，但照顾好你孩子的乳牙是至关重要的。其实，保持良好的口腔健康应该在乳牙出现前就开始。为了帮助你孩子长好牙，应该注意正确刷牙、饮食健康和定期去看牙医。

刷牙和清洁牙齿

在牙齿出现前，每次喂食后都应该用水、用蘸水的布或特别软的牙刷清洁你孩子的牙龈和舌头，特别是在早上和晚上。

一旦出现第一颗牙齿，就要马上开始使用专门为两岁以下儿童设计的柔软牙刷，一天至少刷两次，特别是在第一次和最后一次喂食后。年龄还小的孩子不必用牙膏；他们满18个月以后你可以开始在你孩子的牙刷上挤一点含氟量低的牙膏。

年龄还小的孩子应该每天刷两次牙 – 一次在早餐后、一次在晚餐后。年纪稍大些的孩子可以鼓励他们在每次吃完饭或零食后用水漱口。到8岁前孩子都需要你的帮助和监督他们清洁他们的牙齿。

健康的饮食防止蛀牙

- 避免甜的粘性食物和饮料 – 他们会引起蛀牙，因为糖分会形成酸，会破坏牙釉质。
- 未满4-6个月的婴儿只需要母乳或配方奶。
- 孩子最好的饮料是水（在含氟的供水地区；自来水就很好）。原味奶不含糖，也可以当水喝。
- 孩子足够大时，鼓励他们喝水、每次吃过东西后用水漱口。

口腔健康提示

- 记住在牙齿出现之前你就可以开始照顾你孩子的牙齿。
- 不要用奶瓶来哄孩子入睡。
- 12个月大时，停止用奶瓶喂。
- 12个月左右时（或第一颗牙出现后6个月内），孩子应该去看牙医。
- 你孩子换牙时不要忘了庆祝 – 这对孩子来讲是件大事，特别是第一次换牙的时候。
- 孩子4岁后要避免用奶嘴。

这份家长资料单已翻译成不同社区语言，翻译件及参考资料可在www.rch.org.au/ccch网址下载

發起機構



教育撥款機構



獲得全國
托兒認證理事會
的支持



贊助機構

澳洲政府家庭、住房、
社區服務和原住民事務部