

# 如何協助孩子刷牙 — 給家長和照顧者的提示



保持孩子的牙齒清潔健康，沒有蛀牙，是家長的責任。為嬰兒和學行幼兒刷牙，可能並不容易，但卻十分重要，因為小孩的牙齒易受蛀蝕，並會迅速腐爛。

## 為嬰孩刷牙

- 孩子長出第一顆乳齒後，便應開始為他刷牙。
- 使用軟毛的嬰兒牙刷。勿與其他家人用同一牙刷。
- 塗上一顆米粒般大小的含氟化物（fluoride）牙膏。
- 每天刷兩次；睡前刷牙尤其重要。
- 清刷牙齒與牙肉相連的部位。
- 不時翻起孩子的嘴唇，細心察看牙肉邊緣。如發現白色或褐色斑點，又或是其他異常情況，即與牙醫聯絡。
- 孩子長出第一顆乳齒或滿一周歲時，帶他看牙醫。



## 為嬰兒刷牙的適當姿勢



選擇一個舒適的姿勢。小孩臥著時，往往最容易為他刷牙。這個姿勢讓你看得較清楚，更徹底清潔牙齒。你也可請另一名成人握著孩子雙手，而較年幼的小孩可以用布包著，以免他抓著你的手或動個不停。這兩個都是有助於替孩子刷牙的方法。

你可嘗試下列各種姿勢：

- 將孩子放到更換尿布枱上，並要確保他不會墮下。
- 將孩子放在沙發椅或床上，頭部在你雙膝之間。
- 讓孩子躺在地上，頭部在你兩腿之間。

# 為學行幼兒刷牙

使用含氟化物牙膏，每天刷兩次。



- 使用軟毛的幼兒牙刷。勿與他人用同一牙刷。
  - 薄薄塗上少量含氟化物牙膏。逐漸增加用量，到了孩子三歲時，牙膏份量應相等於一顆小豌豆般大小。
  - 每天刷兩次；睡前刷牙尤其重要。
  - 要刷舌頭，牙齒的上下和前後各表面，並切記清潔牙齒和牙肉相連的地方。
  - 刷牙過程最少維持兩分鐘。
  - 出血的牙肉需多刷 — 非較用力清刷。
  - 使用牙線輕輕清潔齒間罅隙。
- 定期帶孩子看牙醫。

## 請緊記：

- 幼兒不能自行清潔牙齒。他們年紀幼小時，應由你代勞；他們日漸長大期間，應與你一起進行。
- 年滿八歲的子女，可以在你的指導下，自行刷牙。
- 經常使用含氟化物的牙膏。氟化物能鞏固琺瑯質，有助防止蛀牙。
- 勸誘孩子吐出牙膏，同時把牙膏放在他們無法取到的地方。
- 孩子口渴時，給他喝水。勸阻孩子整天吃零食，以及在非進食時間吸啜含糖飲品。這樣會導致牙齒不斷受到酸性物質侵蝕，引起蛀牙。
- 你也須注意自己牙齒和牙肉的健康。患有蛀牙或口腔受細菌感染的成人，如與孩子共用牙刷或匙羹，或將橡皮奶頭供孩子使用前，先行放到自己口中清潔，便會把細菌傳給孩子。
- 以身作則：孩子看到你刷牙，自會仿效。

繼續幫助幼兒刷牙



請聯絡你本區的公共衛生服務處或公立圖書館，  
或到 [www.bcdental.org](http://www.bcdental.org) 網站觀看教育短片。