

### 请记住...

- 健康的牙齿让正在学步的宝宝能够进食、讲话、微笑。
- 乳齿为恒齿保留空间，因此也需要加以保护。
- 宝宝的乳齿将会从出生到27个月大之间随时出现。
- 当第一颗牙齿出现时，就应该尽早开始刷牙，以预防龋齿。
- 出牙问题可能包括疼痛和烦躁。
- 保持口腔卫生，避免将龋齿细菌传染给宝宝。
- 如果宝宝含着奶瓶睡觉，确保奶瓶中只包含清水。

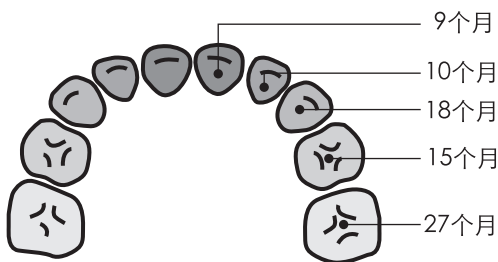
### 关于乳齿

健康的牙齿能够让正在学步的宝宝：

- 吃有营养的食物
- 正确讲话
- 健康地微笑。

乳齿还能为恒齿占据空间。如果乳齿过早凋落，可能会缩小恒齿的空间，造成恒齿生长拥挤。

乳齿的出现时间可能会存在很大差异。这张图表可以作为乳齿出现的一般指导：



### 保护牙齿

当第一颗牙齿出现时，就应该尽早开始用柔软的小牙刷给宝宝刷牙。宝宝开始出牙时，就应该用湿润柔软的小牙刷给他们刷牙。在尚未使用含氟水的地区，宝宝满六个月后可加一小滴低氟牙膏；使用含氟水的地区，则可在宝宝满十八个月后使用低氟牙膏\*。

低氟牙膏为6岁以下的宝宝特别设计，在大多数超级市场中都可以买到。

宝宝只需要极少量的含氟牙膏，而且不应该由他们自己挤牙膏。父母应该协助宝宝刷牙，直到宝宝7-8岁为止。

### 氟

氟能够帮助保护牙齿。

含氟牙膏、氟化水和含氟补充剂中都可能含有氟。

含氟补充剂无法与氟化水提供同样的好处。如果供水系统部提供氟化水，请寻求专业牙科医师的建议。

### 出牙问题

有些宝宝和学步儿童可能会遇到出牙问题，例如：

- 牙龈红肿
- 烦躁不安
- 脸颊发红或发烧
- 流口水
- 吮吸手指或拳头。

让宝宝咀嚼面包皮、面包干或出牙嚼环等物体可以缓解轻微の出牙问题。

用手指摩擦宝宝的牙龈，或使用少量出牙胶，也可以缓解出牙时的疼痛。

### 你是否知道，你的口腔卫生可能会影响宝宝的口腔健康！

新生婴儿的嘴里没有可能会引起龋齿（蛀牙）的细菌。包括妈妈在内的任何人都可能通过共同勺子或在自己的嘴里清洁橡胶奶嘴或奶瓶，将会引起龋齿的细菌传染给宝宝。

父母必须保持口腔卫生，每天用柔软的小牙刷和含氟牙膏刷牙两次，从而减少或消除将细菌传染给宝宝的几率。

### 什么是婴儿龋齿？

如果给宝宝喝果汁、浓缩汁或汽水等含有糖份的饮料，便有可能发生婴儿龋齿。

### 如何预防婴儿龋齿？

- 不要让宝宝含着装有水以外液体的奶瓶睡觉。
- 最适合宝宝的饮料是母乳、配方或水。
- 宝宝开始出牙时，就应该用湿润柔软的小牙刷给他们刷牙。在尚未使用含氟水的地区，宝宝满六个月后可加一小滴低氟牙膏；使用含氟水的地区，则可在宝宝满十八个月后使用低氟牙膏\*。
- 确保所有家庭成员保持口腔卫生，防止将细菌传染给宝宝。每天用含氟牙膏刷牙两次即可。
- 尝试从6-12个月起开始使用杯子。
- 从12个月起，完全停止使用奶瓶。
- 如果使用橡胶奶嘴，不要添加调料。
- 永远不要用你自己的嘴去清洁橡胶奶嘴。

### 致谢

这份情况说明书是昆士兰州众多专业保健人士贡献与努力的结果。我们谨向他们为内容提供的帮助致以谢意。

\* 这些地区包括: Townsville/Thuringowa, Moranbah, Mareeba, Bamaga, Dalby

