

让萨福克

微笑



参考这本简易版牙齿护理指南，让您的孩子保持微笑

刷牙

照顾宝宝的“乳牙”和照顾成人的“恆牙”同样重要。乳牙有助于您的孩子在进食时切割和咀嚼食物，说话发出不同的声音，并塑造面部轮廓和灿烂的笑容。



使用小头、软毛或中等硬度的牙刷。彻底清洁孩子的牙齿，包括牙齿的内外侧和咀嚼面，以及牙龈线。



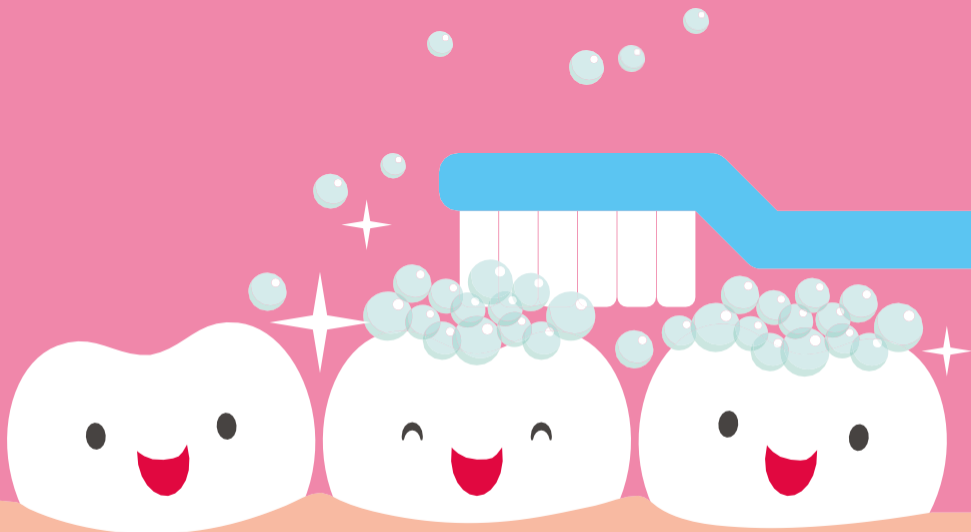
每天刷牙两次，每次至少两分钟。睡前和白天其他时间各一次。



鼓励儿童在有能力（大约 **3** 岁）后刷牙后吐掉泡沫——避免用水冲洗，因为这样会冲掉氟化物。



7 岁以下儿童应由成人协助刷牙，确保刷到牙齿的每个表面。



牙膏



使用牙膏时，应始终有人监督。确保儿童不会舔或吃牙膏管中的牙膏！

牙膏中推荐的氟化物含量如下：

0-3 岁

（儿童牙膏）

1000 - 1350
ppm



只需用米粒大小的牙膏即可

3 岁以上

（家庭牙膏）

1350 - 1450
ppm



只需用豌豆大小的牙膏即可

牙刷和牙膏小贴士

每**3个月**或当刷毛散开时，请更换孩子的牙刷。

普通的小头牙刷适用于大多数孩子，但对于口腔较敏感的孩子，可选择其他不同类型的牙刷。其中包括弧形牙刷和三头牙刷，它们经过特别设计，可以同时清洁牙齿和牙龈线。

请咨询牙医，了解不同类型的牙刷和无泡沫牙膏。



大多数家庭牙膏都是薄荷味的，因此，一旦孩子能够接受薄荷味，就应尝试使用薄荷味较轻的牙膏。您可以将儿童牙膏与成人牙膏混合使用，以帮助孩子习惯于薄荷的味道。

对于不喜欢浓烈口味和泡沫的儿童，可以使用温和或无味无泡的牙膏。

食物和饮料



每次进食或饮用含糖食物，蛀牙的几率就会随之增加。应避免频繁食用含糖食物和饮料，而应将其作为正餐。

以下是一些餐间有益牙齿的零食和饮料：

- 新鲜水果
- 新鲜蔬菜
- 吐司（搭配咸味配料）
- 面包和面包棒
- 饼干和奶酪
- 牛奶（原味）
- 水（原味）



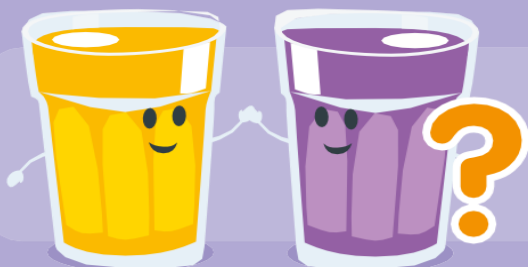
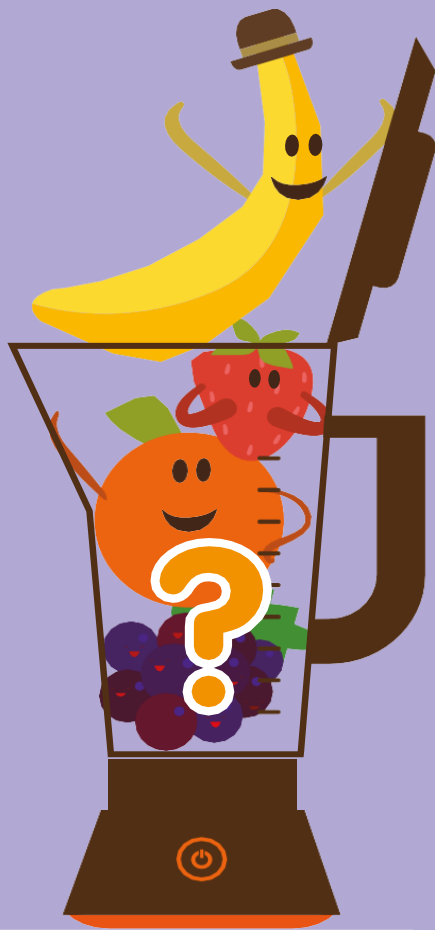
牛奶或水是两餐之间保护儿童牙齿的不错选择。六个月大的婴儿可以用开口杯或鸭嘴杯喝水，一岁后则应避免使用奶瓶和安抚奶嘴。

食物和饮料

您可以在用餐时给孩子喝果汁，但要确保果汁和水的比例应为 **1:10**。这样可以降低果汁的酸度，减少对牙齿的腐蚀。将每日果汁和冰沙的摄入量限制在 **150 毫升**。

以下食物虽然通常被认为健康，但不利于牙齿健康，因此只能在用餐时使用吸管饮用：

- 水果冰沙
- 果汁
- 葡萄干或任何干果



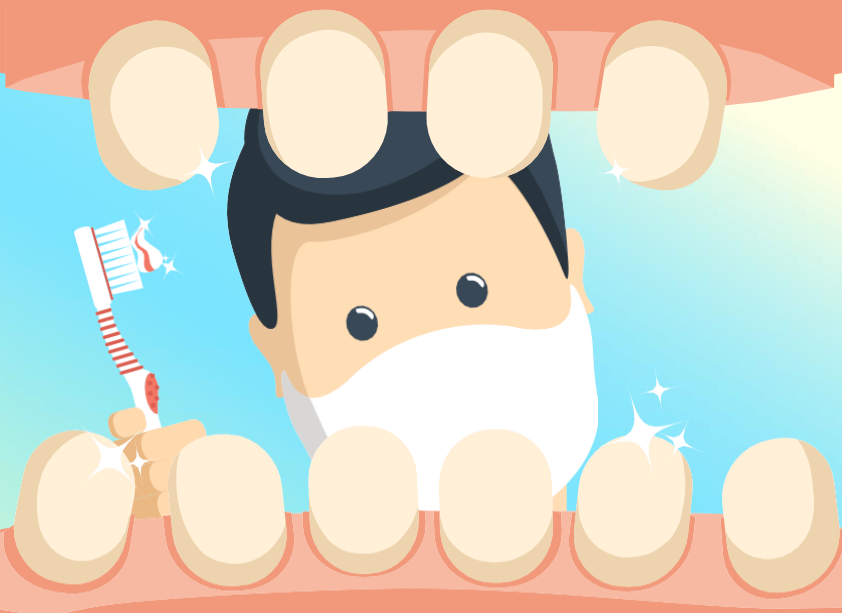
睡前一小时，尽量避免含糖食物和饮料。

如果孩子需要服药，尽量选择无糖药片/药水。

请记住，孩子也喜欢吃含糖和酸性食物，对牙齿的伤害就越大。

看牙医

定期刷牙和看牙医对于维持儿童的健康牙齿至关重要。最好在孩子一岁前或长出第一颗牙齿时就开始带他们去看牙医，这样他们就会把看牙医当成一种生活习惯。



定期检查牙齿和及早治疗很重要。蛀牙初期可能不会引起任何症状，但若不及时治疗，可能会导致牙痛、进食或饮水时剧烈疼痛、牙龈肿胀、出血以及牙齿上出现白色、棕色或黑色斑点。

您的牙医也可以为您提供建议，告诉您您的孩子是否需要采取额外的保护措施，例如牙齿涂氟。

要查找 **NHS** 牙医，请扫描二维码

或访问 **www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist**



有关更勤刷牙的视频和应用程序

鼓励孩子每天刷牙两次，每次两分钟，这并非易事！
访问以下网站，观看视频，下载应用程序，帮助照顾
您孩子的牙齿，将刷牙时间变成欢乐时间。

英国儿童牙科协会（BSPD）微笑人生

BSPD 组建了一支优秀的团队，旨在为家庭提供有趣的刷牙体验。认识 Dr Ranj、Hey Duggee、CBeebies 和 Brush DJ。
www.bspd.co.uk/Kidsvids



Brush DJ



屡获殊荣的免费刷牙计时器应用程序。鼓励您的孩子边听自己喜欢的歌曲边刷牙 2 分钟。
www.brushdj.com



NHS 食品扫描仪应用程序和糖分计算器

使用计算器计算孩子每天摄入的糖分，并使用免费食品扫描仪应用程序为家人喜爱的食物找到更健康的选择。

www.nhs.uk/healthier-families/food-facts





健康生活服务

健康生活服务为儿童、青少年及其家庭提供支持，帮助他们消除体重过重的障碍，并了解克服这些挑战的各种方法。

萨福克服务为 **0-19 岁**（特殊教育需求为 **25 岁**）超重儿童的家庭提供支持。

我们可以帮助您减轻对健康饮食和健康生活方式的担忧，支持您养育一个快乐健康的孩子。

健康生活服务包括为整个家庭提供一对一的支持。我们还与其他组织密切合作，帮助您在社区中找到最适合您的支持。

如需更多信息，请扫描二维码或访问

www.suffolk.gov.uk/healthy-living-service



让萨福克

微笑

提供其他语言版本

访问：

www.healthysuffolk.org.uk/healthy-you/children-and-young-people-1/childrens-dental-health

或扫描二维码



让萨福克

微笑

刷牙图表

第 1 周

第 2 周

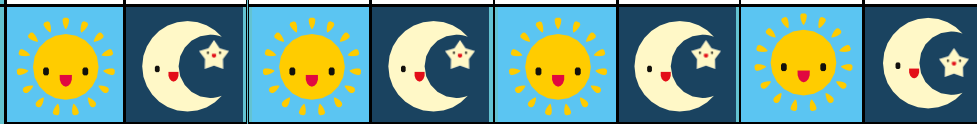
第 3 周

第 4 周

星期日



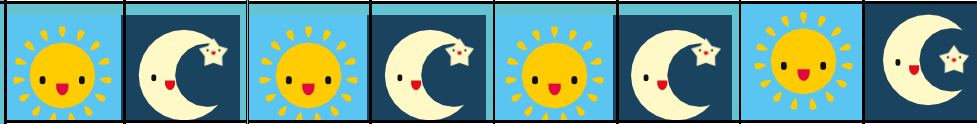
星期一



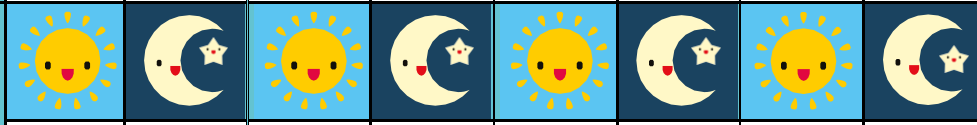
星期二



星期三



星期四



星期五



星期六



第 5 周

第 6 周

第 7 周

第 8 周

星期日

星期一

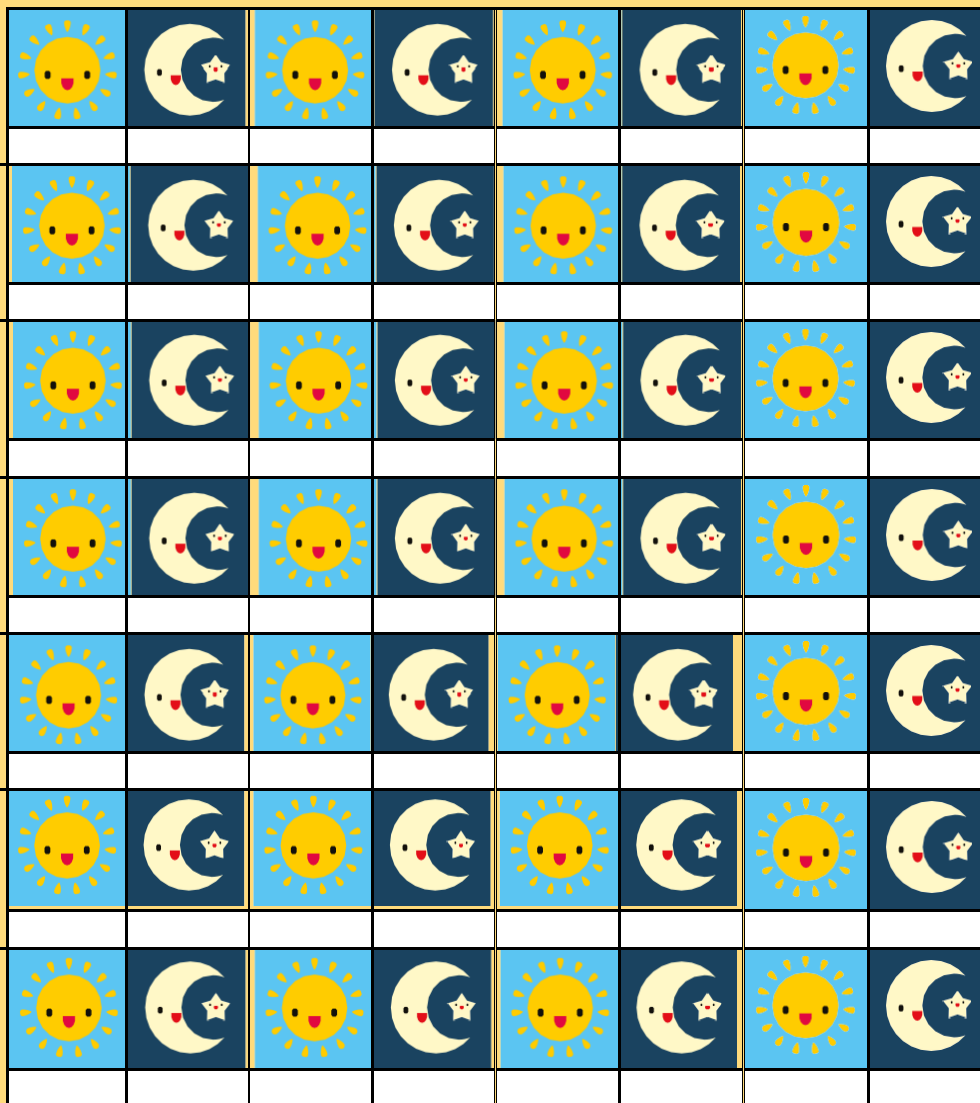
星期二

星期三

星期四

星期五

星期六



要查找 **NHS** 牙医，请扫描二维码
或访问 www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist