



# 儿童口腔护理

## 照顾孩子的牙齿仅需简单 4 步!

良好的儿童口腔护理不仅关乎微笑——口腔卫生是整体健康的一部分。帮助您的孩子遵循以下步骤，尽早养成良好的口腔习惯，保持牙齿清洁和健康。



### 1. 刷牙

- 每天至少刷牙两次，每次 2 分钟，分别在早餐后和睡前。
- 刷牙时也要清洁舌头和嘴巴，保持其干净清新。
- 使用软毛牙刷并经常更换，尤其是在生病后。
- 使用豌豆大小的含氟牙膏，有助于防止蛀牙。
- 吐出牙膏，不要吞下。
- 用含氟牙膏刷牙后，尽量不要立即漱口或喝水，至少等 30 分钟。



### 2. 使用牙线

- 每天使用牙线清洁牙齿，保持牙龈健康。



### 3. 选择健康的食物和饮料

- 选择水果、蔬菜、奶酪和牛奶等健康零食。
- 喝含氟水，有助于保持牙齿强健，减少蛀牙的发生。



### 4. 看牙医

- 在您的孩子一岁之前带其去看牙医。
- 每年带孩子进行两次牙科检查和清洁，保持最佳口腔健康。
- 每年至少让牙医涂一次氟保护剂，增强牙齿健康并防止蛀牙。
- 咨询牙医有关使用窝沟封闭剂的事宜，以保护牙齿表面免受细菌侵害，减少蛀牙风险。



# 我刷牙了!

使用此表帮助您的孩子记录刷牙习惯



早上



晚上



使用牙线?

	早上	晚上	使用牙线?
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			



别忘了用含氟牙膏  
刷牙 2 分钟，每天  
两次!

资料来源: <https://www.cdc.gov/oral-health/prevention/oral-health-tips-for-children.html>

本项目由美国卫生与公共服务部 (HHS) 下属的 疾病控制与预防中心 (CDC) 提供财政支, 总额为 3,420,000 美元, 全部由 CDC/HHS 资助。本文内容 由作者撰写, 不一定代表 CDC/HHS 或美国政府的 官方观点或受其认可。