



# 用窝沟封闭剂保护孩子的牙齿!

使用窝沟封闭保护您孩子的整体健康

## 什么是牙齿窝沟封闭剂?

- 牙齿窝沟封闭剂是一种薄涂层，用于填充臼齿（后牙）的沟槽，这些部位最容易发生蛀牙，封闭剂可以阻止食物和细菌引发蛀牙。
- 窝沟封闭剂应在孩子 6-8 岁左右时涂抹在臼齿上。

## 如何在后牙上涂窝沟封闭剂?

- 需要窝沟封闭剂的牙齿首先要使用牙刷清洁，然后涂抹封闭剂材料，材料会快速硬化。
- 涂抹封闭剂是无痛的，整个过程只需几分钟。

## 封闭剂下是否会发生蛀牙?

- 封闭剂可以防止细菌获取其赖以生存的食物，因此即使有些细菌被封闭在封闭剂下，蛀牙也不太可能继续发展。
- 研究表明，封闭剂第一年可减少 86% 的蛀牙，四年后减少 56%。

## 封闭剂能持续多久?

- 封闭剂可以持续数年，牙医会在每次牙科就诊期间进行检查。

## 封闭剂会让牙齿感觉不一样吗?

- 在正常咀嚼将封闭剂磨合到位之前，可能会略微感觉到封闭剂的存在。

请咨询牙医有关牙齿窝沟封闭剂的事宜。



# 帮助预防蛀牙!

选择健康的食物和饮料，保持牙齿健康



## 极少可能引发蛀牙的食物和饮料

- 水
- 鲜脆的蔬菜
- 生菜
- 奶酪
- 杏仁黄油 (不加糖)
- 鸡蛋
- 肉类
- 坚果

## 不太可能引发蛀牙的食物和饮料

- 奶
- 浆果
- 鲜脆的水果
- 燕麦片
- 全谷物
- 爆米花
- 酸奶
- 冰淇淋
- 冰沙
- 黑巧克力

## 可能引发蛀牙的食物和饮料

- 苏打水和果汁
- 运动型饮料
- 果脯和干果
- 麦片
- 格兰诺拉麦片和麦片棒
- 薯条、椒盐脆饼干和薄脆饼干
- 饼干、糖果和甜点
- 柑橘类水果

## 实用贴士

- 高碳水化合物、糖和淀粉的食物有助于牙菌斑的形成，可能导致蛀牙。
- 应避免摄入果脯和干果，因为它们含糖量高并易粘附在牙齿上，容易导致蛀牙。
- 牛奶和果汁（每天不超过 4 盎司）应限于用餐或点心时间，且应在一次就餐中饮完。切勿将含糖饮料放入“吸管杯”中。
- 记得为您的孩子提供适合其年龄的食物。坚果、热狗和葡萄是常见的易引发幼儿窒息危险的食物。



CONNECTICUT  
Public Health

[ct.gov/dph/oralhealth](http://ct.gov/dph/oralhealth)