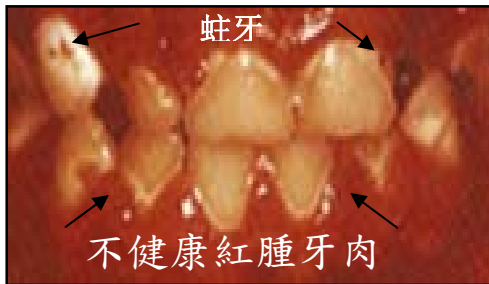


你怎樣可以檢查你嬰兒的牙齒？

每天清潔嬰兒的牙齒和齒齦時，檢查牙齒：

- 讓嬰兒的頭躺在你腿上
- 將嬰兒的嘴唇輕輕張開
- 先檢查上排牙齒的前後，然後再看下排的牙齒
- 如果在牙齒上見到粉白點、啡色點、或黑點，就要帶嬰兒見牙醫



你應該怎樣做？

到一歲時要帶孩子見牙醫
如果你沒有牙醫：



- 問你孩子的醫生介紹一位
- 問你的朋友、親戚、或同事
- 如果你有 Medi-Cal, 打電話給 Denti-Cal: **1-800-322-6384**
- 打電話給加州牙醫協會:
1-800-CDA-SMILE (1-800-232-7645)
- 打電話給你本縣衛生署的兒童健康及殘障預防計劃

如有需要幫助尋找一位牙醫

請致電三藩市婦孺健康介紹熱線

1-800-300-9950

Developed by the Bay Area and California State Child Health and Disability Prevention (CHDP) Program Dental Subcommittee 7/26/11, Chinese 9/14/11

預防嬰兒和幼兒蛀牙

你想這樣嗎？

蛀牙



不健康的孩子 – 牙齒發炎



或是
你想這樣呢？

健康牙齒和齒齦



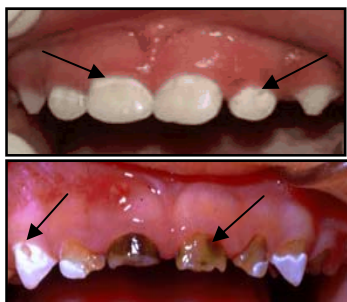
健康的孩子- 健康的牙齒



嬰兒的牙齒很重要於

- 咀嚼
- 講話
- 笑容
- 心情好
- 活得健康
- 留位置給恆齒

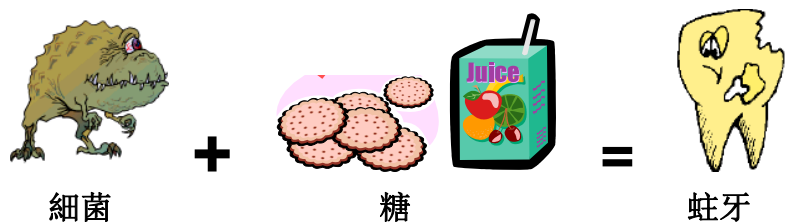
蛀牙是什麼？



這疾病:

- 可以導致牙齒腐爛
- 是口裏的細菌所導致
- 會令牙痛和發炎
- 在第一顆牙一出（牙只像牙齦裏的一條白綫）的時候就可以開始

蛀牙怎樣形成的？



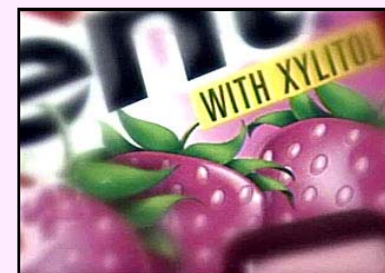
細菌利用糖來產生蛀牙的酸性物質

細菌	糖
導致蛀牙的細菌可以從你的口傳入你孩子的口	如果糖繼續貼在牙齒上，就會蛀牙，尤其是當孩子：
切勿共用：	<ul style="list-style-type: none"> • 拿着奶瓶睡覺 • 整日用杯子或奶瓶喝
<ul style="list-style-type: none"> • 杯子 • 吸管 • 叉子 • 牙刷 	含有糖的食物：
切勿用你的口來「舔乾淨」膠奶嘴	<ul style="list-style-type: none"> • 母乳、配方奶、鮮奶 • 穀片 • 果汁 • 汽水 • 甜飲品 • 藥物 • 餅乾，薯片

你可以怎樣保護你嬰兒的牙齒？

要照顧你自己的牙齒：

- 用含有氟的牙膏刷牙和每日用牙綫
- 每年至少見牙醫一次
- 少吃甜的食物和少喝甜的飲品
- 飯後或吃小食後嚼含有「木糖醇」的口香糖



要照顧嬰兒的牙齒：

- 只將母乳或配方奶放進奶瓶裏
- 一歲大左右時停止用奶瓶餵奶
- 將嬰兒放在床上時不可有奶瓶
- 每日用一小點含有氟的牙膏刷兩次牙
- 嬰兒六個月大時教他用杯子
- 到一歲大時帶嬰兒見牙醫，之後每六至十二個月帶嬰兒見牙醫
- 向牙醫或醫生查詢有關「氟」的資料

