

学龄儿童基本 口腔护理



什么是牙菌斑？

牙菌斑是在牙齿上不断形成的细菌粘层，即使幼童都会有牙菌斑。牙斑由细菌和食物残渣构成。

为什么牙斑是重要的问题？

当牙斑留在牙齿上时，它将食物和饮料中的糖份转化为酸性物。过一段时间后，这种酸性物腐蚀牙釉质导致蛀牙。牙斑还影响牙龈。如果不定期消除则会造成牙龈炎。牙斑还会导致口臭。

每日通过
刷牙和使用
牙线消除
牙斑

刷牙小建议

- 建立并保持日常刷牙的习惯
- 至少在早上早餐后30分钟，尤其是在睡前刷牙
- 最重要的刷牙时间是睡觉之前，因为睡觉时唾液量减少
- 家长应当帮助孩子刷牙直到孩子能够做到细微动作协调为止（大约七岁时）。即使当孩子能够自己刷牙时，家长仍应当对其刷牙进行监督
- 应当按时刷牙；确保刷到全部牙齿的里边、外边以及咀嚼表面
- 用牙刷轻轻地刷几下舌头



选择正确的牙刷

- 根据孩子的年龄选择适于儿童或青少年的牙刷
- 使用刷毛柔软圆形并且高度参差的牙刷
- 如果使用电动牙刷，最好具有旋转/震动功能



那么牙膏呢？

- 3岁以下的儿童只能使用水或米粒大小的不含氟牙膏，除非其口腔卫生专业人员另有建议。
- 对于三岁及以上的儿童，一天至少两次，用相当于青豌豆大小的含氟牙膏刷牙
- 家长应当为六岁以下的孩子挤牙膏
- 儿童应当吐出刷剩的牙膏 - 至少应当漱口



使用牙线有多重要？

- 使用牙线很重要，因为这样可清除牙刷触及不到的牙齿之间的牙斑/食物
- 家长应当为幼童使用牙线清洁牙齿
- 儿童在10-11岁左右可以开始自己用牙线清洁牙齿，但可能需要帮助
- 如果需要的话，牙线棒或牙线夹可能会对使用牙线清洁牙齿更加容易

封闭剂

- 封闭剂是一种塑胶膜，用于臼齿的窝沟以防止蛀牙
- 封闭剂可适合于有蛀牙风险的儿童



健康饮食和零食

- 口腔健康可受到饮食和饮食习惯的影响
- 吃健康的饮食，限制糖分和粘性食物
- 健康的零食习惯包括一天两至三次零食
- 健康的零食选择包括水果、蔬菜、奶酪、以及酸奶
- 水是每两餐之间最好的饮料



如果要联系约克区公共卫生牙科计划,其电话号码是 1-800-735-6625
由约克区公共卫生局刊出和分发, york.ca/dental, 2015年。如果注明出处, 未经许可尚可转载。

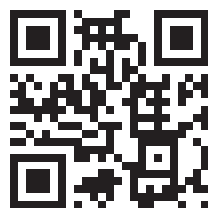
PUBLIC HEALTH

1-800-361-5653

TTY: 1-866-512-6228

york.ca/dental

22-5330



The logo for York Region, featuring a stylized star and the text "York Region".