



# 3 至 6 歲孩子的口腔護理

## Mouth Care for the 3 to 6 Year Old

### 健康的兒童需要有健康的牙齒

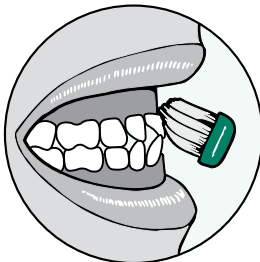
到了 3 歲時，大部分兒童會出齊 20 顆乳齒。有些乳齒要到大約 12 歲才脫落。有健康的乳齒，才會有健康的恆齒。

### 成人仍然需要替孩子刷牙

3 至 6 歲的孩子年紀太小，未能把牙齒刷得乾乾淨淨。

### 口腔護理

- 每天替孩子刷牙兩次。
- 用細小而柔軟的牙刷。
- 用分量有如一粒豌豆那樣大的**氟化物**牙膏，來使牙齒更強健及防止蛀牙。
- 用乾淨的手指把嘴唇和面頰拉向一邊，以便能看得更清楚。
- 要刷牙齒連接牙齦之處。
- 採用輕柔簡短的來回動作。
- 要擦牙齒的裏面、外面和上面。



去見牙科專業人員，了解一下應在何時開始用牙線潔齒，以及取得更多有關口腔護理的資訊。

### 刷牙的提示

- 做個好榜樣。孩子需要看見成人每天都刷牙和用牙線潔齒。
- 使刷牙成為每天生活常規的一部分。
- 讓孩子選最喜愛的細小而柔軟的牙刷來使用。
- 找一種孩子喜歡的**氟化物**牙膏味道。
- 在刷牙期間唱歌、講故事或播放音樂。
- 稱讚孩子讓您替他刷牙。
- 讓孩子獨力練習刷牙，但總要由成人來完成刷牙。

替孩子刷牙不一定容易，但總是值得做的！



刷牙時坐在孩子後面，好讓他不能亂動。這會有助您看清楚牙齒。

## 對牙齒健康有幫助的健康飲食習慣

- 每天給孩子吃3餐飯和2至3次有計劃的健康小吃。
  - 遵循《加拿大食品指南》(Canada's Food Guide) - [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)
  - 在這個年齡，孩子應該只用普通杯子。
  - 在正餐和小吃之間只給孩子喝水。
- 整天啣飲東西和進食，可能會引致蛀牙。

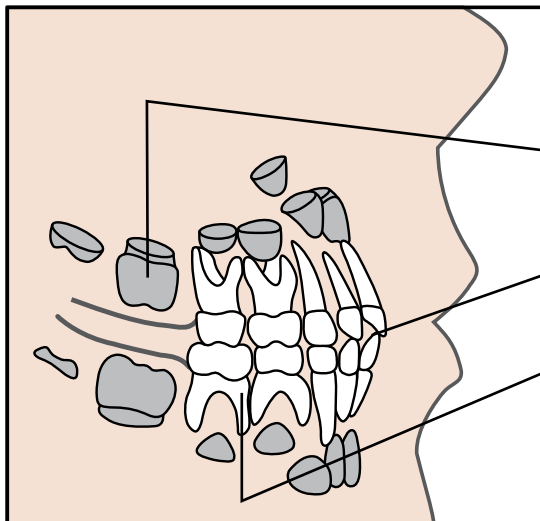
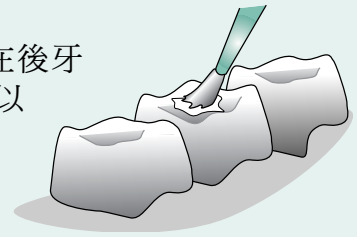


## 牙齒檢查

- 孩子到了12個月大時，帶他去見牙醫。
- 定期接受牙齒檢查，可有助防止蛀牙。
- 想找牙醫，可瀏覽 [www.bcdental.org](http://www.bcdental.org)，或查看電話簿。

## 牙齒封填劑

- 牙齒封填劑是放在後牙溝隙裏的塗料，以防止蛀牙。
- 向牙醫請教有關給孩子用牙齒封填劑。



## 恆齒很快開始長出。

- 第一恆白齒會在大約6歲時長出，之後乳白齒才脫落。
- 有些兒童會在大約5至6歲時脫掉第一顆乳齒。
- 有些乳白齒要到大約12歲才脫落。

**乳齒有問題，可能會導致恆齒也有問題。**

索取有關養育孩子的其他資料單張，可到區內的社區衛生辦事處/中心，  
或上網到 <http://vch.eduhealth.ca>。

## 想取得更多資訊，請聯絡：

- 卑詩健康結連 (HealthLink BC) - 撥打 8-1-1。設有 130 種語言的翻譯服務。 [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)
- 或溫哥華沿岸衛生局的公共衛生牙科計劃或公共衛生護士。 [www.vch.ca](http://www.vch.ca)

欲多取幾份，可上網到 <http://vch.eduhealth.ca>，或  
電郵至 [pem@vch.ca](mailto:pem@vch.ca)，講出目錄編號 FJ.100.5.Y68.CN  
請把有關本單張的意見發送到 [feedback@vch.ca](mailto:feedback@vch.ca)  
© 溫哥華沿岸衛生局版權所有，2014 年 2 月

本文件內的資料只限得到醫療小組提供  
這些資料的人士使用。

[www.vch.ca](http://www.vch.ca)