# 儿童早期蛀牙预防提示

## 拥有健康的牙齿至关重要

当宝宝长出第一颗牙齿,就可能会长龋齿或蛀牙。蛀牙会导致疼痛、感染和其他健康问题。 乳牙对进食、说话和为恒牙保留空间至关重要。



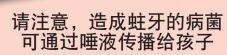
## 尽量少吃含糖零食和饮料

- 含糖食物和饮料会导致蛀牙。
- 限制吃零食的次数,提供含糖较少的零食。
- 每天喝的果汁不要超过 6 盎司。



#### 限制使用奶瓶或鸭嘴 杯的时间

- 如果果汁、苏打水、牛奶或配方奶长时间留在孩子牙齿上,这些饮料中的糖分会导致蛀牙。
- 给孩子喂不含糖的饮用水。
- 不要让孩子含着奶瓶睡觉。



- 不要与孩子共用餐具或分享食物。
- 用清水来清洁安抚奶嘴,而不要用您的嘴巴。
- 护理您的牙齿,减少口腔内的病菌。



## 每天刷两次牙

- 孩子长出第一颗牙齿后,就应当用柔软的儿童牙刷开始刷牙。
- 对于3岁以下的孩子,取少许含氟牙膏刷牙;对于3至6岁的孩子,则取豌豆大小的量。
- 在孩子能够独自刷牙之前,帮助并监督孩子刷牙。

## 从1岁开始,定期看牙医。

- 通常应每隔六个月带孩子看一次牙医。
- 与孩子的牙医或儿科医师讨论是否需要在牙齿上涂预防 蛀牙的含氟涂料。

### Medicaid 和 Child Health Plus 都提供牙科护理给付

如需有关口腔健康的更多信息,或查找附近价格优惠的牙科诊所或提供者,请 致电 311,或访问 nyc.gov 并搜索 "teeth" (牙齿)。

