

帮助孩子保持牙齿健康的十种方法。

1. 糖导致龋齿。请减少您的孩子吃糖和饮用含糖饮料的量和次数。将含糖食品和饮料限制在用餐时间内。
2. 食用像水果、面包或蔬菜这样的健康零食。
3. 不要用奶瓶喂孩子含糖果汁。给孩子奶或水。
4. 可以让孩子在六个月大时开始使用喂杯。不要让大于十二个月的孩子继续使用奶瓶。
5. 如果您的确想给孩子果汁，请确保按一份果汁十份水的配比调制果汁，并仅在用餐时间给孩子喝这样的果汁。
6. 一旦孩子的牙齿长出后就可以给孩子刷牙。使用成人含氟牙膏晚上和日间各给孩子刷牙一次。使用成人含氟牙膏可帮助降低发生龋齿的可能性。
7. 开始时使用少量牙膏；当孩子会吐出牙膏时，可将牙膏用量增至豌豆粒大小。刷牙后吐出多余牙膏，但不要用水漱口。‘吐 – 不要漱！’
8. 孩子们六、七岁之前可能需要在帮助下刷牙。应确保刷到所有牙齿表面和牙龈。
9. 大部分药品含有糖份。请要求医生或药剂师提供无糖药品。
10. 孩子开始长牙时，带孩子去看牙医。孩子每年应至少看牙医一次或按牙医建议去看牙医。

若有要求，本管理处将努力提供本传单其它格式和不同语言的版本

欢迎就本服务应该怎样发展提出宝贵意见或建议。

欲获更多信息，请联系：**Dental Directorate (牙科管理处), Hartington Road Health Centre, Liverpool, L8 0SQ 电话：0151 295 8640**

