

## 孩子的口腔健康 ORAL HEALTH AND YOUR CHILD

口腔健康是整体健康的重要一环。它影响到你的生活质素，同时亦是身心与情绪健康的一部份。乳齿十分重要。我们需要它嚼碎食物、帮助发音、建立个人形象，乳齿更会在牙床上为恆齿预留空间让它们逐渐长出。有健康的乳齿可增加有健康恆齿的机会。

### 甚么是婴幼儿龋齿？(What is early childhood dental disease?)

- 它是一种发生在婴、幼儿口腔内的蛀牙。原因是受细菌感染、经常接触糖份或缺乏护理
- 它是很普遍而且是长期的儿童牙齿疾病
- 它可在婴儿刚出牙时已经出现
- 最常见是影响上排门牙并且迅速地传播到其他牙齿
- 它带来痛楚并可以影响饮食、睡眠，学习和失去牙齿 (如蛀牙影响到口腔发炎，可能需要做手术)。但这是可以预防的!

### 父母可以如何预防婴幼儿龋齿？

#### (What can parents do to prevent early childhood dental disease?)

#### 1. 为宝宝及早建立每天清洁的习惯

- 在宝宝未长牙前，每天用清洁的纱布沾开水清洁口腔
- 当宝宝长出牙齿后，用一个细小而柔软的婴儿牙刷每天用清水刷牙
- 为避免照顾者将细菌传给宝宝，照顾者应保持自己的口腔清洁及健康，不要共用牙刷或匙具，并且不可舔宝宝的安抚奶嘴
- 每一个月张开您宝宝的嘴唇观察孩子的牙齿及看有否蛀牙的徵兆
- 协助孩子刷牙直至8岁。自己亦以身作则每天刷牙及用牙线清洁

#### 2. 建立良好的饮食习惯，饮食习惯跟食物类别同样重要

- 不要让宝宝含着奶瓶睡觉。这会增加牙齿龋坏的风险，亦可能会令宝宝吸入液体而窒息
- 不要将果汁或含有糖分的液体放在奶瓶内
- 当宝宝12-14个月时开始帮宝宝戒奶
- 当宝宝6个月或可以自己坐起来时可教他用杯(这只是练习，不应取代母乳或奶瓶餵哺)
- 在日间儘量减少从奶瓶或吸啜杯内吸啜 - 这可导致蛀牙
- 选择健康的饮食，减少糖份、黏性或含淀粉的食物。餵食时间正常并限制孩子四处奔走
- 如宝宝觉得口渴可选择给他白开水
- 自己以身作则选择健康饮食

#### 3. 及早向专业人士索取牙齿护理及预防牙疾的意见:

- 跟据加拿大卫生局、加拿大牙科协会及加拿大儿科协会的建议，宝宝在一岁或长出第一隻乳齿后的6个月内要带他见牙医。
- 向牙医了解及寻求有关婴儿口腔健康的建议
- 自己亦要见牙医确保自己的牙齿及口腔健康

### 就孩子用含氟牙膏有没有指引?

#### (Are there guidelines for using fluoride toothpaste for children?)

有。含氟牙膏可有助预防牙齿龋坏。

由于四岁以下的儿童会吞下百份之四十他们所用的牙膏，因此建议只用少许牙膏：

- 3-5 岁 (用半粒豆大的份量)
- 6 岁以上 (用一粒豆大的份量)
- 教孩子要将牙膏吐出，不要吞下
- 不建议 6 岁以下的儿童用含氟物的漱口水
- 因应孩子的需要，可要求牙医取得更多有关氟化物的资料

### 父母可怎样帮孩子建立良好的刷牙和用牙线清洁的习惯?

#### (What can parents do to establish good tooth brushing and flossing habits for their child?)

- 及早开始为孩子建立刷牙和用牙线的习惯
- 为孩子每日刷两次牙并用牙线清洁
- 跟据指示用含有氟牙膏
- 教导孩子为甚么清洁的口腔及牙齿如此重要
- 要保持正面乐观，不要放弃。好的清洁习惯是需要时间建立的
- 自己做个好榜样，要刷牙，用牙线及重视口腔卫生

### 在怀孕期有甚么关于口腔健康的事宜需要特别注意?

#### (What should I know about oral health during pregnancy?)

在怀孕期间口腔健康十分重要。在此期间亦可如期做牙齿检查和清洁。加拿大卫生局亦建议妇女在怀孕期间做牙齿检查。建议每日用含氟化物的牙膏刷牙两次及用牙线清洁一次。

### 对低收入人士有没有牙科资助计划?

#### (Are there any dental assistance programs for families with limited income?)

有。及早做牙齿护理十分重要。尤其重要的是预防、及早诊断和基本护理。政府有些资助计划可补贴牙齿护理的开支：

亚省成人健康福利和亚省儿童健康福利 (Alberta Adult Health Benefit and Alberta Child Health Benefit) 电话: 1-877-469-5437; [www.employment.alberta.ca/hb](http://www.employment.alberta.ca/hb)

亚省卫生服务之社区牙齿护理减费计划 (Alberta Health Services Community Reduced-Fee Dental Care) 卡加利电话: 403-228-3384; [www.calgaryhealthregion.ca/dental](http://www.calgaryhealthregion.ca/dental)

### 在那里可得到更多资料? (Where can I get more information?)

你可与牙科专业人员联络或者致电亚省健康连线，二十四小时备有护士提供意见及健康信息，免费长途电话 1-866-408-LINK(5465) 或者国语健康连线 403-943-1554，广东话健康连线 403-943-1556

若阁下欲重温「健康人生路」系列早前的文章，请浏览互联网

[http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm) 阅读以贵母语写成的健康信息。