Public Health
Seattle & King County

兒童口腔護理

為什麼護理好兒童的牙齒很重要？

蛀牙，也稱齲齒，是美國兒童中最常見的慢性疾病。當牙菌斑（一種柔軟的粘性細菌層）積聚在牙齒上並損壞牙齒表面時，就會發生蛀牙。蛀牙會引起疼痛、進食困難和發音問題。定期刷牙，使用牙線和去看牙醫有助於預防蛀牙。

孩子應該什麼時候去看牙醫？



- 兒童應該在**滿一周歲**前就接受第一次牙科篩查，因爲蛀牙在寶寶長出第一顆牙齒時就有機會發生。
- 第一次就診後，兒童應每 6 個月去看一次牙醫 **（每年兩次）。**
- 牙醫可以：
  - 向父母/監護人展示如何清潔孩子的牙齒
  - 解釋如何處理孩子吮吸拇指和使用安撫奶嘴等習慣
  - 去除牙菌斑、塗上氟化物（塗在牙齒上的保護塗層）或塗上封閉劑以防止蛀牙。

牙膏的正確用量是多少？

年齡	牙膏用量	如何清潔
在孩子長牙前	不用	用乾淨的濕布擦拭牙齦。
長出第一顆牙齒 – 3 歲	 米粒大小的含氟牙膏	用軟毛兒童牙刷幫孩子**每日刷牙兩次**。 監督兒童刷牙，確保他們使用正確的牙膏用量。
3-5 歲	 豌豆大小的含氟牙膏	用軟毛兒童牙刷**每日刷牙兩次**。 如果孩子已長出排在一起的牙齒，**每天應用一次牙線**來清潔牙齒間隙。 監督孩子刷牙，並提醒他們不要吞下牙膏。

托兒服務和早期教育中心注意事項：華盛頓州行政法規（WAC）110-300-0180 要求所有兒童保育服務每天至少為兒童提供一次適合其發育的刷牙活動。

Public Health
Seattle & King County

每天刷牙兩次來去除牙齒表面的牙菌斑。請按照以下步驟:

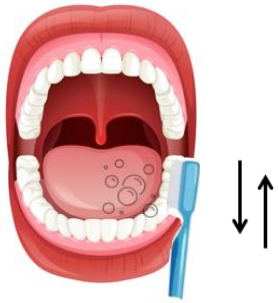
1. 從牙齒裡面的表面開始。

- 使用輕輕打小圈的動作。
- **從口腔的左邊順著牙齒刷到右邊。**
- 記得刷牙齦來去除附在牙齦和牙齒之間的牙菌斑。



2. 接下來刷最裡頭的臼齒（磨牙）的咀嚼面。

- 使用來回動作。



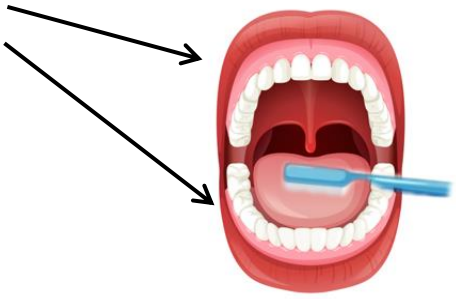
3. 刷牙齒的外部表面。

- 使用輕輕打小圈的動作。
- 從口腔的左邊順著牙齒刷到右邊。
- 記得刷牙齦以去除附在牙齦和牙齒之間的牙菌斑。



4. 在上牙和下牙都重複步驟 1 至 3。

5. 舌頭也要刷以清除病菌和細菌。





記得每天用牙線潔牙一次！

- 您可以使用傳統的牙線或牙線鎬。
- 牙線能去除牙刷無法觸及到的**牙齒之間**的小間隙裏的牙菌斑。



兒童保健計劃
9/2022

資源、引用與參考文獻：
-https://kingcounty.gov/depts/health/locations/health-insurance/access-and-outreach.aspx（牙科保險）
-https://www.mouthhealthy.org/（由美國牙醫協會提供）
-用於本宣傳單的圖片出自於 Freepik.com