

乳牙很重要！

Tooth Tips 18 months – 6 years: Simplified Chinese

18个月至
6岁

家庭护牙小贴士

乳牙对孩子的吃、说和笑很重要。
乳牙也为恒牙预留空间，并引导恒牙在正确的位置生长。
蛀牙可能会导致疼痛、睡眠问题和饮食问题。

一岁以上的孩子应该用杯子喝饮料



您的孩子能用杯子喝自来水或普通全脂牛奶。



不要给孩子喝果汁和其它甜饮料



给孩子喝自来水或普通全脂牛奶。



孩子不需要喝果汁或甜饮料。这些饮料可能会导致蛀牙。给孩子吃新鲜水果。

给孩子吃健康的零食，少吃或不吃甜食



这些包括新鲜水果和蔬菜、酸奶、奶酪、干的饼干和三明治。



吃含糖量高的食物可能会导致蛀牙。

一天两次清洁您孩子的牙齿和牙龈



用小的软毛牙刷。在早上和晚上帮助您孩子刷牙。家长应该帮助孩子刷牙，直到孩子满七岁。



18个月至6岁
用低氟儿童专用牙膏，
用量为豌豆大小。



6岁及以上的儿童和成人
用正常含氟牙膏，用量为
豌豆大小。

您的孩子应该在两岁以前接受牙齿检查

您的孩子应该在两岁以前接受蛀牙征兆检查。您的妇幼保健护士、家庭医生或牙医都能做这项检查。

看牙医：

- 12岁以下儿童可以获得公立牙科服务。该服务对医疗保健卡持有者是免费的，对其他人则是低价提供。
- 您可以拨打(03) 9341 1000或1800 833 039（墨尔本大都市以外）或者访问www.dhsv.org.au查找离您最近的公立牙科诊所。
- 您也可以查阅黄页电话簿找私人牙医。

想要了解更多信息，请联系您的牙医、妇幼保健护士或家庭医生。

您当地的牙科诊所：