

关注孩子的牙齿健康

[How to Look After Your Child's Teeth]

什么是龋齿，是怎么形成的？

龋齿，又称蛀牙，是由细菌引起的，细菌产生的酸性物质会腐蚀牙齿的外层。

在新加坡，约 **40%**的学龄前儿童患有严重的蛀牙¹。导致儿童蛀牙的主要原因包括：

1. 常吃零食
2. 长时间奶瓶喂食
3. 母乳喂养或用奶瓶喂食哄孩子入睡
4. 口腔卫生不良

蛀牙不仅会影响孩子的牙齿，还会影响身体健康。如果不寻求治疗，可能会导致：

- 牙疼和感染
- 饮食或睡眠状况不佳
- 外貌不佳，自尊心受损
- 其它乳牙和恒牙有更高风险变成蛀牙
- 耽误上学时间

口腔卫生

1. 用干净的布和水清洗婴儿牙龈，去除喂食后残余的母乳/配方奶。
2. 孩子长出乳牙后，使用适合年龄（适合该特定年龄段）的软毛牙刷给孩子刷牙——每天两次，早餐后和晚上睡觉前。
3. 孩子可以在成人的监督下自己刷牙。但是，在孩子 7 岁之前，他/她自己刷牙后必须由监护人立即为其彻底刷牙。
4. 您可以帮助您的孩子使用牙线清洁牙齿，降低他们患有蛀牙的风险。请您的牙医向您展示如何有效地使用牙线。

¹ National Dental Centre Singapore, Early Childhood Caries, NDCS Website accessed on 28/8/18

牙膏

3岁以下儿童：孩子一旦长出乳牙就可以开始刷牙。选择含氟浓度**1000ppm**的牙膏，用量为薄薄一抹（如下图所示）。

3至6岁儿童：选择含氟浓度**1000ppm**的牙膏，用量为豌豆大小（如下图所示）。监督孩子刷牙，减少吞咽牙膏的情况发生。



图片来源：美国牙科协会杂志，为幼儿选择含氟牙膏，2014年2月

饮食

1. 满**1**岁后，训练孩子用杯子喝水
2. 不建议用母乳/奶瓶喂食哄孩子入睡
3. 甜食应在正餐之后食用，作为甜品，而不是两餐之间的零食。对牙齿有益的甜品包括奶酪、水果、坚果和酸奶。

我为什么必须带孩子去牙科诊所？

1. 监测您孩子的牙齿发育情况
2. 尽早发现口腔疾病
3. 让牙医和孩子之间建立良好关系，以便孩子在今后能愉快地看牙
4. 让您的孩子养成维持良好口腔卫生和定期接受牙科检查的习惯

我应该向谁寻求治疗？

您可以咨询家庭牙医、儿科牙医（专门从事儿童牙齿科护理的牙医）或口腔健康治疗师（OHT）。治疗的类型包括椅旁治疗和专科中心接受全身麻醉后治疗。治疗方法取决于许多因素，如孩子的年龄、治疗期间的配合程度以及蛀牙的严重程度。

我的孩子应该在多大时第一次看牙医？

建议在孩子长出第一颗牙齿时就接受第一次牙科检查，**最晚不超过 1 岁。**

选择一个在孩子得到休息充分的时间预约牙医。看牙医时携带所有病历记录和孩子的牙刷。

您可以通过以下方法让您的孩子做好准备：

1. 用讲故事或角色扮演的方式告诉孩子将发生什么
2. 让孩子观看长辈或父母在牙科诊所接受治疗的场景
3. 不要用“可怕、疼痛或打针”等负面词汇吓唬孩子
4. 不要让孩子认为牙医是“坏人”

预约牙医

对于学龄前儿童，他们的父母/监护人可以致电 **6435 3782** 与保健促进局预约。如果您想在 **NHG Polyclinics** 看牙医，您可以提前 **6 个月**通过 **NHG Health** 手机程序，或者拨打国立健保集团客户服务中心的电话 **6355 3000**。请注意，牙科预约时段在每月 **1 日** 开放，具体情况视需求而定。