



信息和检查清单

教会孩子如何保护牙齿健康是非常重要的。下面是一些非常有用的建议：

保持牙齿清洁。

- 如果你的孩子3岁或更小, 你要替他们刷牙。
- 当孩子3到6岁时, 每天帮助他们刷牙两次。
- 给3到6岁的孩子使用豌豆大小的含氟牙膏。氟化物有助于加强牙釉质。一定不要让孩子吞咽牙膏。
- 当孩子的牙齿开始相互接触时, 每天至少用牙线剔牙一次。蛀牙常常从牙缝开始。
- 导致蛀牙的细菌可能会传染给孩子。你嘴里的任何东西都不应该放进孩子的嘴里。

每年至少带孩子看一次牙医。

- 在孩子12个月大的时候或在孩子长出第一颗牙之后的6个月内, 带孩子去看牙医。及早发现蛀牙, 修补就会更容易、更便宜。只有牙医才能进行完整的牙科检查, 诊断蛀牙或其他牙科疾病, 并制定治疗方案。
- 如果可能的话, 你自己看牙医时带着孩子一起去, 这会让孩子在第一次看牙医时感觉更放松。

与你的牙医或洗牙师讨论：

- 给孩子刷牙的最佳方式，
- 牙膏的使用，
- 给孩子剔牙的最佳方式，以及
- 如何在你所在地区获得费用合理的牙科护理。

检查孩子的牙齿。

- 检查牙齿上是否有无光泽的白斑或白线。这些可能位于牙齿底部靠近牙龈的地方。黑牙也是发生蛀牙的迹象。当看到这些迹象时，马上预约牙医。

提供健康饮料。

- 正餐和点心之间只提供清水。
- 可以在吃饭或吃点心时提供牛奶或强化牛奶替代品。用敞口杯（不是鸭嘴杯）提供少量（125毫升或4盎司）牛奶。儿童每天只需要500毫升（16盎司）牛奶或牛奶替代品。
- 不喝或少喝果汁（四至六岁的儿童每天饮用125-175毫升或4-6盎司）。如果提供果汁，只在孩子吃点心或吃饭时用敞口杯提供。
- 尽量不要给孩子喝果汁饮料、汽水和运动饮料。它们会损害牙齿上的珐琅质。

提供健康点心。

- 给孩子吃健康的点心，其中应包含四类食物中的两类。例如奶酪、苹果、胡萝卜条、全谷物面包或豆泥。
- 不要给孩子太多含糖、粘性的零食。它们会损害牙齿上的珐琅质。
- 在点心和正餐之间保持两个半小时到三小时的间隔。
- 不要在一天中不断地吃零食。
- 加拿大食品指南**可以帮你选择健康食品。

经Best Start Resource Centre允许做了适当调整。

请访问cmascanada.ca/cnc/parents，查看更多多语种的育儿信息



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada