



New Moms Chinese

媽媽及准媽媽須知

加州牙醫協會 攜手向前

在孩子出牙之前，孩子口腔健康的關鍵時期即已開始。以下是有關孕期、嬰兒、剛走路時期和兒童時期孩子的口腔健康的常見問答。

- 1. 孕期是否會影響口腔健康？** 是的... 荷爾蒙的變化將擴大牙齦組織對齒菌斑中刺激物的反應。徹底刷牙和牙線清潔牙齒 ▪ 天兩次，以去除齒菌斑，吃均衡的飲食，可有助於保持牙齦的健康。
- 2. 孕期是否要去看 CDA 會員牙醫？** 是的... 您應該繼續進行常規牙科檢 ▪。但是，您要讓您的 CDA 會員牙醫知道您已經懷孕。
- 3. X 光檢 ▪ 對孕婦是否安全？** 是的... 孕期接受 X 光檢 ▪ 是安全的，X 光檢 ▪ 是牙醫診斷牙病及其他口腔疾病的一個關鍵手段。但只進行治療之必要的 X 光檢 ▪。您將被要求穿一件鉛圍裙，作為額外的保護。
- 4. 嬰兒何時出牙？** 嬰兒出牙時間個體之間有所差異。但是， ▪ 大多數孩子是在 6 至 12 個月時開始出牙。
- 5. 何時開始給孩子刷牙？** 從孩子出生之時開始，即可用柔軟的嬰兒牙刷、棉紗布或濕布清潔嬰兒的牙齦。對於兩 ▪ 以下的嬰兒，父母在給孩子使用含氟牙膏之前應該諮詢孩子的牙醫。
- 6. 給孩子刷牙時，含氟牙膏的用量是多少？** 從兩 ▪ 開始，可以使用豌豆大小的含氟牙膏給孩子刷牙。應鼓勵孩子吐出牙膏，而不是 ▪ 下去，當孩子五六 ▪ 時能 ▪ 很好地吐出牙膏之後，可以增加牙膏的用量。
- 7. 我第一次帶孩子去看牙醫何時為佳？** “美國兒童牙科學院”和其他大部分醫療衛生機構鼓勵家長和照顧者在孩子長出第一顆牙時（一般為六至十二個月齡）帶孩子去看牙醫。
- 8. 如何防止早期齲齒即嬰幼兒期齲齒或奶瓶齲齒？** 在安撫孩子睡覺（小睡或 ▪ 間睡覺）時，奶瓶中應只裝清水。含有糖分的液體，例如配方奶、母乳、果汁或蘇打水，會彙聚在嬰兒牙齒的四周，導致牙齒腐爛。別忘了 ▪ 天清潔孩子的牙齦/牙齒，以去除食物殘留和齒菌斑。
- 9. 為了保持孩子的口腔健康，還有些事我可以做？** 孩子並非生來就有蝕牙細菌。他們是通過照顧者而傳染到了這些細菌，尤其是通過母親。您保持牙齒的健康，沒有蛀牙，可以減少孩子感染這些細菌的可能性，減少早期齲齒。
- 10. 我可以做什麼幫助孩子度過出牙期？** 許多孩子喜歡出牙環、冷勺子或冷濕毛巾。某些父母/照顧者則用乾淨的手指按摩孩子的牙齦。

11. 是否需要為孩子補充氟化物？有些嬰兒應該適當地補充某些類型的氟化物。但是，您應當諮詢兒科醫師或 CDA 會員牙醫，由其根據您居住的社區確定適當的劑量。有些社區具有天然的氟化水或在飲用水中加有氟化物。在此類社區生活的孩子不應補充氟化物。

12. 什麼是密封膠？密封膠是一種透明的塑料物質，塗在孩子後牙的咀嚼面上。密封膠形成一塗層，使牙齒與細菌和食物殘渣隔離，保護牙齒。密封膠可以大大地減少兒童及青少年牙齒蛀蝕的風險。您的 CDA 會員牙醫將在孩子出牙時評估孩子的牙齒，確定是否需要使用密封膠。

如果您需要更多資訊，歡迎撥打電話 1-800-CDA-SMILE 或通過電子郵件，提出問題或意見！

800.CDA.SMILE
cda.org