

## Traditional Chinese

孩子的口腔健康  
ORAL HEALTH AND YOUR CHILD

口腔健康是整體健康的重要一環。它影響到你的生活質素，同時亦是身心與情緒健康的一部份。乳齒十分重要。我們需要它嚼碎食物、幫助發音、建立個人形象，乳齒更會在牙床上為恆齒預留空間讓它們逐漸長出。有健康的乳齒可增加有健康恆齒的機會。

**甚麼是嬰幼兒齲齒？(What is early childhood dental disease?)**

- 它是一種發生在嬰、幼兒口腔內的蛀牙。原因是受細菌感染、經常接觸糖份或缺乏護理
- 它是很普遍而且是長期的兒童牙齒疾病
- 它可在嬰兒剛出牙時已經出現
- 最常見是影響上排門牙並且迅速地傳播到其他牙齒
- 它帶來痛楚並可以影響飲食、睡眠，學習和失去牙齒 (如蛀牙影響到口腔發炎，可能需要做手術)。但這是可以預防的!

**父母可以如何預防嬰幼兒齲齒？****(What can parents do to prevent early childhood dental disease?)****1. 為寶寶及早建立每天清潔的習慣**

- 在寶寶未長牙前，每天用清潔的紗布沾開水清潔口腔
- 當寶寶長出牙齒後，用一個細小而柔軟的嬰兒牙刷每天用清水刷牙
- 為避免照顧者將細菌傳給寶寶，照顧者應保持自己的口腔清潔及健康，不要共用牙刷或匙具，並且不可舔寶寶的安撫奶嘴
- 每一個月張開您寶寶的嘴唇觀察孩子的牙齒及看有否蛀牙的徵兆
- 協助孩子刷牙直至8歲。自己亦以身作則每天刷牙及用牙線清潔

**2. 建立良好的飲食習慣，飲食習慣跟食物類別同樣重要**

- 不要讓寶寶含著奶瓶睡覺。這會增加牙齒齲壞的風險，亦可能會令寶寶吸入液體而窒息
- 不要將果汁或含有糖分的液體放在奶瓶內
- 當寶寶12-14個月時開始幫寶寶戒奶
- 當寶寶6個月或可以自己坐起來時可教他用杯(這只是練習，不應取代母乳或奶瓶餵哺)
- 在日間儘量減少從奶瓶或吸啜杯內吸啜 – 這可導致蛀牙
- 選擇健康的飲食，減少糖份、黏性或含澱粉的食物。餵食時間正常並限制孩子四處奔走
- 如寶寶覺得口渴可選擇給他白開水
- 自己以身作則選擇健康飲食

**3. 及早向專業人士索取牙齒護理及預防牙疾的意見:**

- 跟據加拿大衛生局、加拿大牙科協會及加拿大兒科協會的建議，寶寶在一歲或長出第一隻乳齒後的6個月內要帶他見牙醫。
- 向牙醫了解及尋求有關嬰兒口腔健康的建議
- 自己亦要見牙醫確保自己的牙齒及口腔健康

### 就孩子用含氟牙膏有沒有指引?

#### (Are there guidelines for using fluoride toothpaste for children?)

有。含氟牙膏可有助預防牙齒齲壞。

- 由於四歲以下的兒童會吞下百分之四十他們所用的牙膏，因此建議只用少許牙膏：
  - 3-5 歲 (用半粒豆大的份量)
  - 6 歲以上 (用一粒豆大的份量)
- 教孩子要將牙膏吐出，不要吞下
- 不建議 6 歲以下的兒童用含氟物的漱口水
- 因應孩子的需要，可要求牙醫取得更多有關氟化物的資料

### 父母可怎樣幫孩子建立良好的刷牙和用牙線清潔的習慣?

#### (What can parents do to establish good tooth brushing and flossing habits for their child?)

- 及早開始為孩子建立刷牙和用牙線的習慣
- 為孩子每日刷兩次牙並用牙線清潔
- 跟據指示用含有氟牙膏
- 教導孩子為甚麼清潔的口腔及牙齒如此重要
- 要保持正面樂觀，不要放棄。好的清潔習慣是需要時間建立的
- 自己做個好榜樣，要刷牙，用牙線及重視口腔衛生

### 在懷孕期有甚麼關於口腔健康的事宜需要特別注意?

#### (What should I know about oral health during pregnancy?)

在懷孕期間口腔健康十分重要。在此期間亦可如期做牙齒檢查和清潔。加拿大衛生局亦建議婦女在懷孕期間做牙齒檢查。建議每日用含氟化物的牙膏刷牙兩次及用牙線清潔一次。

### 對低收入人士有沒有牙科資助計劃?

#### (Are there any dental assistance programs for families with limited income?)

有。及早做牙齒護理十分重要。尤其重要的是預防、及早診斷和基本護理。政府有些資助計劃可補貼牙齒護理的開支：

亞省成人健康福利和亞省兒童健康福利 (Alberta Adult Health Benefit and Alberta Child Health Benefit) 電話: 1-877-469-5437; [www.employment.alberta.ca/hb](http://www.employment.alberta.ca/hb)

亞省衛生服務之社區牙齒護理減費計劃 (Alberta Health Services Community Reduced-Fee Dental Care) 卡加利電話: 403-228-3384; [www.calgaryhealthregion.ca/dental](http://www.calgaryhealthregion.ca/dental)

### 在那裡可得到更多資料? (Where can I get more information?)

你可與牙科專業人員聯絡或者致電亞省健康聯線，二十四小時備有護士提供意見及健康資訊，免費長途電話 1-866-408-LINK(5465) 或者國語健康聯線 403-943-1554，廣東話健康聯線 403-943-1556

若閣下欲重溫「健康人生路」系列早前的文章，請瀏覽互聯網

[http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm) 閱讀以貴母語寫成的健康資訊。