

事實說明書

Fact Sheet

照顧你孩子的牙齒

Caring for your child's teeth

卸責聲明：本事實說明書純屬教育用途。請教你的醫生或其他健康專業人士，確定本資訊適用你的孩子。

蛀牙

Tooth decay

蛀牙的主要原因是牙齒表面受到酸性腐蝕。這種酸是由附著在牙齒表面，形成一層牙垢裡的細菌所產生的。甜、黏的糖食會鼓勵牙垢製造導致蛀牙和牙齦出血的酸性物。

清潔牙齒

Cleaning teeth

兒童需要學習如何清潔牙齒。開始時先給你的嬰兒一把小牙刷當玩具。洗澡時間是一個好機會。嬰兒的牙齒一長出來就開始清潔它們。使用一把小而毛軟的牙刷和水清潔牙齒。孩子大些後，牙刷上可開始擠用兒童用、含氟的牙膏。牙刷上只要塗一層薄薄的牙膏。你的孩子睡前最後一件事最好就是刷牙。

十歲以下的孩子很難把牙齒刷好。你每天至少需要幫助他們一次。如果細菌在牙齒上停留一段長時間，牙齦可能會在刷牙的時候出血。這種齒齦炎告訴你，其牙齦是不健康的。要再恢復健康，牙齦需要更多次清潔，即使刷牙時會出血。

牙線

Dental floss

你可能需要用牙線清潔孩子的齒縫。請問你的牙醫如何正確使用牙線。

何時看牙醫

When to visit the dentist

從大約一歲開始，定期帶你的孩子去看牙醫。長期而言，看牙醫是安全而省錢的辦法。

預防牙病的秘訣

Tips to prevent dental disease

以下是一些預防兒童蛀牙和牙齦痛的秘訣：

- 避免讓嬰兒和幼兒躺著喝奶。總是確定你的孩子睡覺前已停止吃奶，以避免早期乳牙蛀腐。
- 讓孩子每天喝含氟化物的自來水。如果你不確定當地的水是否含氟，詢問當地市議會。
- 避免吃含糖而黏的食物，特別是在兩餐之間。
- 避免甜的飲料和果汁，特別是在兩餐之間。
- 給你的孩子需要咀嚼的食物。
- 一天刷牙兩次 - 早餐後和上床前(用小的牙刷和少量含氟化物的兒童牙膏)。
- 如果沒有牙刷，用水漱口。
- 從3-4歲開始，每天使用牙線。
- 定期看牙醫。
- 請勿把蜂蜜塗在奶嘴上，讓孩子含著入睡。

緊急牙醫治療

Dental emergencies

牙痛 Toothache

如果你的孩子牙痛或牙齒有洞，立即帶你的孩子去看牙醫。蛀牙很容易導致發炎，你的孩子會感到很痛苦。

出血 Bleeding

如果你孩子的牙齦在刷牙過程中出血，立即帶你的孩子去看牙醫。這種出血可能是缺乏對牙齒的照料而發生的，或可能是一種疾病的症狀。你的牙醫可檢查這個情形而給你忠告。

受傷 Injury

如果你的孩子跌倒而傷到牙齒，盡快帶他們去看牙醫。如果牙齒鬆動了，特別是永久性牙齒，則必須盡快把牙齒放入牙槽裡，並且用夾板保護起來，最好在一個小時之內完成。牙齒越快落實原位，長期而言復原機會越大。

如果牙齒打斷了

If the tooth is knocked out

1. 帶孩子上最近的牙醫或醫院，把斷牙泡在牛奶或鹽水裡。
2. 如果無法在一小時之內帶孩子看牙醫的話：
 - 從牙齒的頂端拿著牙齒。
 - 如果髒了的話，把牙齒在牛奶或鹽水裡沖洗。
 - 不要擦洗或碰牙根部份。
 - 把斷牙放回牙槽裡。
 - 確定牙齒以對的方法放回去 - 牙根部位先入。
 - 確定牙齒不是前後倒轉。你可以對照旁邊的牙齒或別人的門牙檢視。
3. 立刻帶你的孩子去牙醫診所或醫院，令他們能把牙齒夾護起來。

記住

REMEMBER

- 一天刷兩次牙。
- 每天喝含氟的水。
- 定期看牙醫。



威斯特密兒童醫院

The Children's Hospital at Westmead

電話: (02) 9845 3585

傳真: (02) 9845 3562

網站<http://www.chw.edu.au/>



蘭域悉尼兒童醫院

Sydney Children's Hospital, Randwick

電話: (02) 9382 1688

傳真: (02) 9382 1451

網站<http://www.sch.edu.au/>

© The Children's Hospital at Westmead & Sydney Children's Hospital, Randwick - 1997-2005.

© 威斯特密兒童醫院與蘭域悉尼兒童醫院-1997-2005年

This document was reviewed on Tuesday, 6 July 2004.

本文件2004年7月6日星期二更新。