

# 为您的孩子带来健康的牙齿

健康的牙齿？  
通过认真刷牙而祛除牙垢是十分重要的！

## 健康的乳牙是十分重要的

- ... 可帮助学习语言，
- ... 可为恒牙提供所需生长空间，
- ... 可保持外观美丽，
- ... 不传染其它牙齿蛀牙。



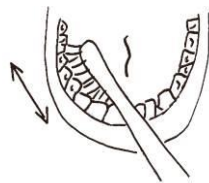
## 龋齿是怎样产生的？

糖作为一种不可见的牙垢附存于牙齿之上并通过口腔中的细菌转化为酸，这些酸能溶解牙釉质，最开始只是一个小的黑色斑点，随后发展为一个小洞，随着洞的变大，神经露出表面，随而引起牙痛。

（转化的）糖和疏于刷牙是蛀牙的主要原因。通过加氟的牙膏盒加氟的盐可消灭附存于牙齿上引起蛀牙的细菌。

## 正确的刷牙方法

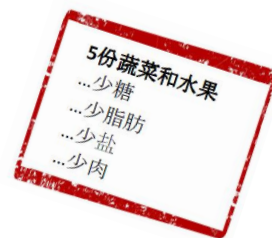
- ✓ 每天两次，睡觉前尤为重要
- ✓ 豌豆大小的牙膏就足够了
- ✓ 使用加氟的牙膏（请参看牙膏盒上的年龄信息）
- ✓ 帮助您的孩子刷牙，直到您的孩子到达可以流利读写的年龄



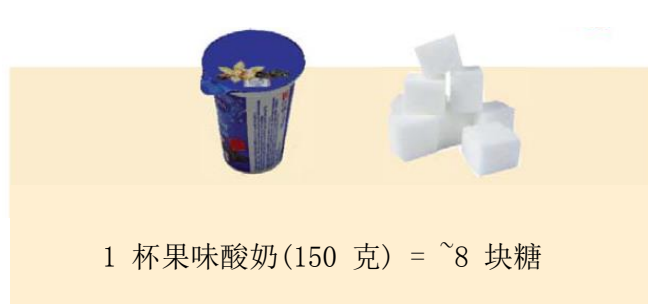
## 按时陪同您的孩子看牙医

- ✓ 最迟在 3 或者 4 岁的时候第一次去见牙医，以后每年一到两次。
- ✓ 牙医问诊对于医疗保险投保人（共同投保人）是免费的。

# 健康的营养



少糖 → 少蛀牙



## 饮料

软饮料如冰茶或者可乐含有大量的糖。如果您的孩子让软饮料作为解渴的第一选择，则他们的牙齿会长期被糖所浸泡。这会使蛀牙的细菌加快增长。

### 我们的建议：

- ✓ 请用白水来作为解渴的第一选择。
- ✓ 用白水来稀释果汁（苹果汁，橙汁等）。
- ✓ 少给您的孩子喝含糖的饮料，如果允许，可在饮用饮料后再饮用白水。
- ✓ 经常吸允饮料瓶子对牙齿是非常不好的。



### 水对牙齿来说是最好的

美味源于日常习惯。家长是饮食习惯方面最好的榜样。

### 非常重要：

在晚上刷牙后只可以饮用白水，不要再吃东西。

## 食品

糖经常夹藏在我们早餐或者加餐的食品中，比较食品如玉米片，脆化食品等等的每百克含糖量是十分有益的。蛋糕，果味酸奶，涂抹甜味调料的面包片，孩童蛋糕片还有番茄酱都含有大量的糖。

### 我们的建议：

- ✓ 在早餐或者零食时，给您的孩子食用时令果蔬。
- ✓ 如果您的孩子非常喜欢果味酸奶，请混合一定的天然酸奶，以便减少糖含量。



## 零食

粘的甜食如可咀嚼的小糖果、棒棒糖、巧克力条是对牙齿十分有害的。

### 我们的建议：

- ✓ 用其它健康的食品如水果（苹果，草莓等）作为您孩子的零食，当孩子 3-4 岁以后，也可用不加盐的坚果作为零食。
- ✓ 孩子要是经常索要甜食时，一定有意地拒绝
- ✓ 吃完零食一定要喝白水。