



该清单旨在帮助您追踪孩子的牙齿健康。

是 否

1. 如果您的孩子 18-24 个月大，他/她有至少 12 颗牙齿？

或

如果您的孩子 25-36 个月大，他/她有至少 16 颗牙齿？

2. 孩子的牙齿由成人帮助每天清洁两次？

3. 孩子的牙齿干净吗？

4. 孩子是否有去看牙医或牙科保健员？

5. 您的孩子使用无盖的水杯喝水？

6. 您的孩子不需要抱着奶瓶喝奶入睡？

7. 您的孩子白天有固定的进餐时间和零食时间？

如果您对以上任何一项回答“否”，请联系您的家庭牙医关于孩子牙齿健康问题。

若家长对孩子的健康和成长有任何疑问和顾虑，应及时与牙科护理专业人士交谈。此儿科筛查清单是根据安大略省政府卫生系统相关研究单位之社区牙科保健服务的原始文件改编。

健康的牙齿，健康的孩子 0-6 岁幼儿牙齿保健清单 牙齿保健小提示

大多数孩子到 **18 个月** 时会有 12-16 颗牙齿，到 **36 个月** 有 16-20 颗牙齿。前牙首先长出，然后是后面的牙齿。

用软毛牙刷**每天清洁孩子的牙齿**两次。可以用清水刷或使用非常少量的含氟牙膏（一粒米粒大小的量）。

即使幼儿也会蛀牙。您应该每月至少**检查一次你的孩子的牙齿**。抬起上唇查看牙齿直到牙龈线。如果牙齿的任何地方都有白色或褐色斑点，或者有碎裂或破损，请带孩子去看牙医。

在孩子**一岁前**应由牙医或牙科保健师检查牙齿，以便早日发现任何问题。

孩子 **18 个月** 大时应母乳直接喂养或使用无盖的杯子。如果孩子喜欢用奶瓶或吸管杯，应该鼓励他们停止使用。**不要让孩子不断地使用奶瓶或吸管杯**喝牛奶，配方奶，果汁，汽水，Kool-Aid 饮料或糖水。

如果你的孩子必须抱着奶瓶喝奶入睡，请在奶瓶中放水而不是奶。如果您母乳直接喂养，当孩子吃饱后应及时抱离母乳。孩子在白天应该有**固定的 5-6 餐**正餐/零食。频繁吃零食会引起蛀牙，尤其是粘牙和甜的食物。选择健康的零食如奶酪，全麦饼干，酸奶，新鲜水果和蔬菜。零食时间的饮料可以是水或牛奶。孩子口渴时应喝水而不是饮料。

请致电 **1-800-265-7293 转 2661** 垂询儿童和青年免费牙科护理

我们为 17 岁以下（包括 17 岁）符合条件的儿童提供免费牙科服务。如果您难以支付儿童牙齿护理费用，您的孩子可能符合条件。