



# 口腔衛生

口腔衛生是保持牙齒和牙床的健康。有良好的口腔衛生，牙齒是乾淨的，口腔也是乾淨並且有清新的氣味。兒童的口腔和牙齒保健，例如牙齒的密封劑和氟化物的保護和飲食習慣都將會決定他們以後的牙齒健康。

## 怎樣促進口腔健康

你的托兒所可以通過提供均衡的飲食，例如減少糖份和黏的食物，來幫助防止牙科疾病。你將會教學期班的兒童有關牙齒健康的問題，幫助他們刷牙，並且鼓勵父母送孩子去作牙科定期檢查。

1. **對牙齒有好處的健康食物：**低糖，新鮮的水果和蔬菜所做成的小點或甜品。高糖份的食物會導致爛牙。在口裡的細菌會把食物內的糖份變成酸性，並可以在牙齒上蛀一個洞。避免或限制飲用和吃甜的飲料，糖、果凍、果醬、蛋糕、小甜餅、甜的果凍和加糖的罐頭水果。
2. **奶瓶蛀牙的預防：**奶瓶蛀牙（BBTD）是一種早期兒童蛀牙。它是由過量使用奶瓶去喂牛奶，奶粉，果汁和氣水造成的。嬰兒不應該在午睡或晚上睡覺時含著奶瓶。
3. **刷牙：**雖然是很困難，托兒所會幫助兒童養成刷牙的好習慣。正確的刷牙和預防牙刷上的口水和血液感染的傳播：
  - 總是監督兒童刷牙。
  - 確定每個兒童有自己的牙刷，並清楚注明他 / 她的名字。不允許兒童共用或借牙刷。
  - 把豌豆大小的牙膏擠（或讓小孩自己擠）在一把干的牙刷上（小于2歲的小孩用大約 1/4 至 1/2 豌豆大小的牙膏）。應該監督小孩把牙膏擠在牙刷上直到他們 6 歲為止。
  - 指示每個小孩怎樣刷牙，然後吐出牙膏。
  - 每個小孩應該使用紙杯漱口。
  - 擺好每把牙刷。每把牙刷之間不能互相接觸，牙刷要風乾。
  - 不要消毒牙刷。如果一個小孩誤用另外的一個小孩的牙刷或 2 把牙刷互相接觸，把他們扔掉，並換上新牙刷。
  - 如果一個小孩誤用了另外一個患病或有慢性血液感染病(例如乙型和丙型肝炎或HIV)的小孩的牙刷，應該通知誤用牙刷的小孩的父母。
  - 每 3 至4 個月或牙刷的毛開叉時要更換牙刷。



## 幻燈片 10

# 防止口腔疾病和感染的技巧

- **清潔牙齒和牙床**是唯一最重要的方法來預防牙齒和牙床疾病。
- **好的食物**對身體和口腔有好處。最有害的是那些含糖的食物。
- **定期牙齒檢查**可以在早期發現和矯正口腔和牙齒問題。如果醫生沒有提及，兒童在3歲後應該到牙醫或兒童牙醫處接受的定期牙齒檢查。
- **使用氟化物**減少蛀牙。研究顯示氟化物可以減少50%的兒童蛀牙問題。牙膏和飲用水含有氟化物。提議只是 6 個月到16歲生活在沒有氟化物的區域的青少年才需要使用牙醫和醫生處方的附加氟化物。
- **使用密封劑**（ 塑料塗層由專業牙科人員塗在牙齒上）。塗在牙齒上的密封劑會產生一層在牙齒和食物之間屏障，並能達到預防蛀牙的效果。因為永久性的臼齒(大牙)有較高的風險被蛀牙，6 歲 和 12 歲 的兒童的臼齒需要有密封劑的保護。
- **使用嘴保護套**可以保護兒童在活動時，例如踢足球、打曲棍球、橄欖球、騎腳踏車和溜冰時，口腔或牙齒不受到傷害。放入嘴裡的保護套可在商店買得到。你可以在牙醫處定做一個更合適的保護套。
- **避免經常飲用含糖的液體**，例如牛奶（包括母乳），果汁和其它甜的液體來幫助防止嬰兒奶瓶蛀牙。
- **知道怎樣處理牙齒的緊急情況**：你可以幫助一個小孩避免失去一顆牙齒。
- **幫助父母在他們的附近找一個牙醫。**