【健康知识】9月是全国爱牙日，这4点护牙知识

今年是第31个全国爱牙日，接下来就给大家支支招，希望家长们掌握这些护牙知识，让孩子拥有一口健康、靓丽的牙齿。

**时间**:孩子什么时候会长第一颗牙？什么时候会掉第一颗牙？恒牙全长齐需要多久？相信这是很多家长都想了解的问题，那就快看看小编为大家整理的孩子长牙时间表吧。

 **4—12个月**哇！这是个让人兴奋的里程碑似的时刻——第一颗牙长出来啦！一些宝宝长牙没有征兆，但是有一些宝宝长牙会流更多的口水、更喜欢咬、更易怒。这时候家长们记得赶快拍照吧，留下这个有纪念意义的时刻。**1—3岁**逐渐地，宝宝嘴里长满了乳牙。当宝宝三岁的时候，他们可爱的小牙可以用来咀嚼食物。**6岁**到了，就要和宝宝坐下来，认真来聊一聊“牙仙女”（美国儿童间流传的童话，传说把自己掉落的牙齿放在自己枕头下，牙齿仙女在宝宝晚上睡着时将牙齿带走，并留下小礼物）。基本上，宝宝会在上一年级的时候掉第一颗牙。从这时开始，宝宝的牙就会成对地掉，或者按照生长的前后顺序掉落。

**有效刷牙，每天两次不可少**龋病和牙周疾病是两种最常见的口腔疾病，主要是由附着在牙齿上的牙菌斑引起。刷牙能将口腔及牙齿上面的食物残渣、软垢和牙菌斑去除，保持口腔的清洁健康，减少牙齿疾病的出现。因此，让孩子每天养成刷牙的好习惯很有必要，而且早晨起床和晚上睡着之前都必须刷牙。坚持做到早晚刷牙，饭后漱口。

**使用含氟牙膏，有效防龋**

3周岁以下的儿童只用一点大米粒大小（约0.1g牙膏，约含0.1mg氟）的含氟牙膏。3-6周岁儿童用豌豆大小（约0.25g牙膏，约含0.25mg氟）用量的牙膏。

**使用巴氏刷牙法刷牙**

**儿童牙刷注意事项，及时更换最重要**

让孩子爱上刷牙，牙刷的重要性也不可忽视，要注意以下几点。**软毛：**给孩子选用牙刷一定是柔软的细丝牙刷，因为孩子的牙齿和牙龈比较柔嫩，很容易受到伤害。**小头：**给孩子选的牙刷刷头一定要小小的，能够灵活地在孩子的小嘴巴里上下活动，这样才能把每个细小的位置都刷到。**粗握柄：**孩子的小手还没有足够的灵活，过细的手柄不便于孩子抓握。**清洁：**牙刷用完后一定要及时、彻底地清洗，否则使用一段时间后，牙刷上就会存留大量的细菌。**更新：**牙刷一般3个月左右更换一次，如果刷毛发生弯曲或脱落时，应立即更换。

**饮食**保护儿童牙齿应该怎么吃？

**食用富含维生素的食物**牙龈组织的健康需要维生素A、C、D的扶持。**维生素A、D多来源于乳类及动物肝脏，维生素C广泛存在于各种蔬菜和新绿水果中。**蔬菜和水果中的纤维还有按摩牙龈和清洁牙齿的作用，所以 儿童要多吃蔬菜和水果，以补充维生素的需要和增加牙齿的坚固。**食用富含蛋白质的食物**蛋白质对牙齿的形成、发育、钙化、萌出有着重要的作用。蛋白质的来源极其丰富，**动物性蛋白质类如乳类、鱼类、肉类；植物类蛋白质如谷类、豆类、干果类等。**若蛋白质摄入不足，会造成牙齿形态异常、牙周组织变性、牙齿萌出延迟，同时容易导致龋齿的发生。**食用富含矿物质的食物**

牙齿、牙槽骨、颌骨都是硬化组织，主要成分是钙和磷。足够的钙、磷是形成牙齿的基础。**钙的最佳来源是乳类及乳制品，粗粮、黄豆、海带、黑木耳等食物，含有较多的磷、铁、锌、氟，有助于牙齿钙化。少吃含糖类食品**少吃含糖类食品，比如碳酸饮料、饼干、薯片等。其实，无糖的碳酸饮料也不比含糖饮料好多少。它们会让口腔变得更加酸性，牙齿表面的矿物质会发生破坏，需要一定的时间才能恢复过来。

同时要牢记，喝饮料、吃糖之后，要好好漱漱口，有条件的话，可以再刷个牙，把集结的细菌刷掉。**惯避免长时间使用奶瓶并及时漱口**尽量别让宝宝含着奶瓶睡觉，一旦孩子可以自己喝水，家长就应训练孩子自己使用水杯，逐步戒掉依恋奶嘴的坏习惯。

同时，在宝宝喝完奶后，可以用温开水给宝宝漱口，能有效清洗、冲走奶液在口腔中的残渣，保持口腔环境良好。**儿童学习刷牙，家长应帮助和监督**3-6 岁开始，家长和幼儿园老师可开始教儿童自己用最简单的“转圈法”刷牙，其要领是将刷毛放置在牙面上，在牙面上画圈，每部位反复画圈 5 次以上，前牙内侧需将牙刷竖放，牙齿的各个面均应刷到。此外，家长还应每日帮孩子刷牙1 次。6 岁以后，儿童基本掌握了刷牙方法，但家长还要监督孩子，以保证刷牙的效果。**帮助孩子尽早戒除口腔不良习惯**儿童口腔不良习惯有：吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等， 应尽早戒除，否则会造成上颌前突、牙弓狭窄等口颌畸形。如果 3 岁以上的儿童仍存在上述不良习惯，且不能通过劝导而戒除，应及时到医院诊治。对有口呼吸习惯的孩子，应检查其上呼吸道是否通畅，治疗呼吸道疾病，及时纠正口呼吸。**定期口腔检查**应该在宝宝第 1 颗乳牙萌出后就去看牙医。医生会综合评估孩子的牙齿患龋的风险，提出预防性指导和建议。这之后，每半年要带宝宝检查一次，发现牙齿问题，及时预防和治疗。

象山幼儿园保健室

2019年9月2日