

口腔保健科



0-6岁儿童 口腔保健知识手册



云南省妇幼保健院 编



一、儿童口腔卫生护理

1. 清洁牙齿是自我口腔保健的主要内容，也是预防蛀牙和牙龈炎的基本手段。

喂奶后



宝宝出生至未萌牙之前，家长每次喂奶后要用干净的纱布蘸温水轻轻擦拭婴儿牙龈和口腔黏膜。



3. 当婴儿 6-8 个月时，开始萌出第一颗乳牙，一般是下前牙，这时家长需要用干净的纱布或指套牙刷，每天两次帮助婴儿清洁牙面。当婴儿上下各萌出 4 颗乳牙时，还可以尝试用婴幼儿牙刷刷牙，也可以继续使用纱布和指套牙刷清洁牙面。



4. 儿童1-3岁时，乳磨牙逐渐萌出，通常2岁半至3岁20颗乳牙全部萌出。家长可选择与之年龄段相适宜的儿童牙刷，早晚帮助幼儿刷牙。



3岁之前每次使用牙膏
膏的量约一个米粒大小，
3-6岁儿童是豌豆粒大小。

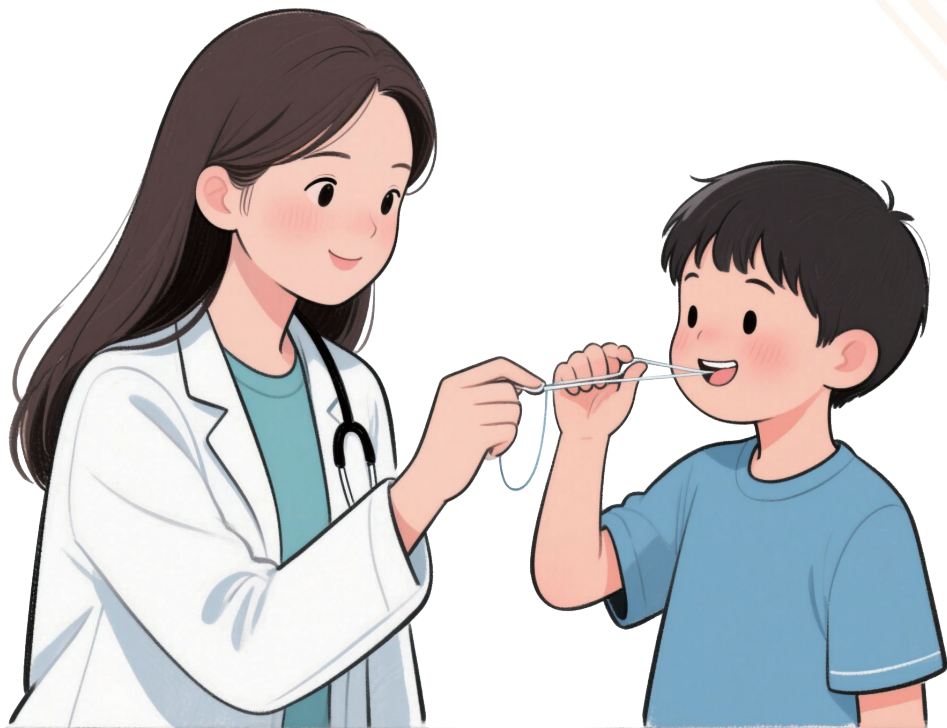


5. 儿童含氟牙膏的使用，3岁之前每次使用含氟牙膏的量大概是一个米粒大小，而且每次刷牙以后要用纱布去除残留的牙膏，避免宝宝误吞；3-6岁儿童每次使用牙膏的量是豌豆粒大小，并且刷完牙后要吐净口腔内的残余牙膏，避免孩子将牙膏吞咽下去。含氟牙膏可以帮助坚固牙齿，预防蛀牙。

圆弧刷牙法刷牙，
每次刷牙时间
不少于2分钟



6. 对 3-6 岁的儿童，家长要帮助、指导和监督孩子刷牙，建议使用圆弧刷牙法刷牙，每次刷牙时间不少于 2 分钟，每天早晚刷牙。提倡一人一刷一口杯，不与其他人共用，避免细菌传染。



7. 当儿童牙齿萌出后，两颗牙齿接触到一起，就应该使用牙线清洁牙缝。牙缝是牙菌斑最易堆积的部位，也是刷牙难以清洁到的地方。

每次进食后 都要漱口



每次进食（包括零食和饮料）后都要漱口，儿童3岁以前不会漱口时可以喝1-2口白开水。漱口可以帮助清除残留的食物残渣，中和吃食物或喝饮品后口腔内产生的酸，尽快恢复口腔的中性环境，保护牙齿。

儿童有吮指、咬唇、吐舌、
偏侧咀嚼等口腔不良习惯，
应尽早戒除。



二、纠正儿童口腔不良习惯

1. 儿童有吮指、咬唇、吐舌、偏侧咀嚼等口腔不良习惯，应尽早戒除，否则会造成牙列、颌面等口颌畸形。宝宝1岁半以前吮指是婴儿的正常生理现象，家长应密切观察。如果3岁以后，儿童仍存在上述不良口腔习惯，且不能通过劝导而戒除，应及时到医院诊治，可通过适当的矫正方法，帮助其戒除不良习惯。



2. 对有口呼吸习惯的孩子，应联合耳鼻喉科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。



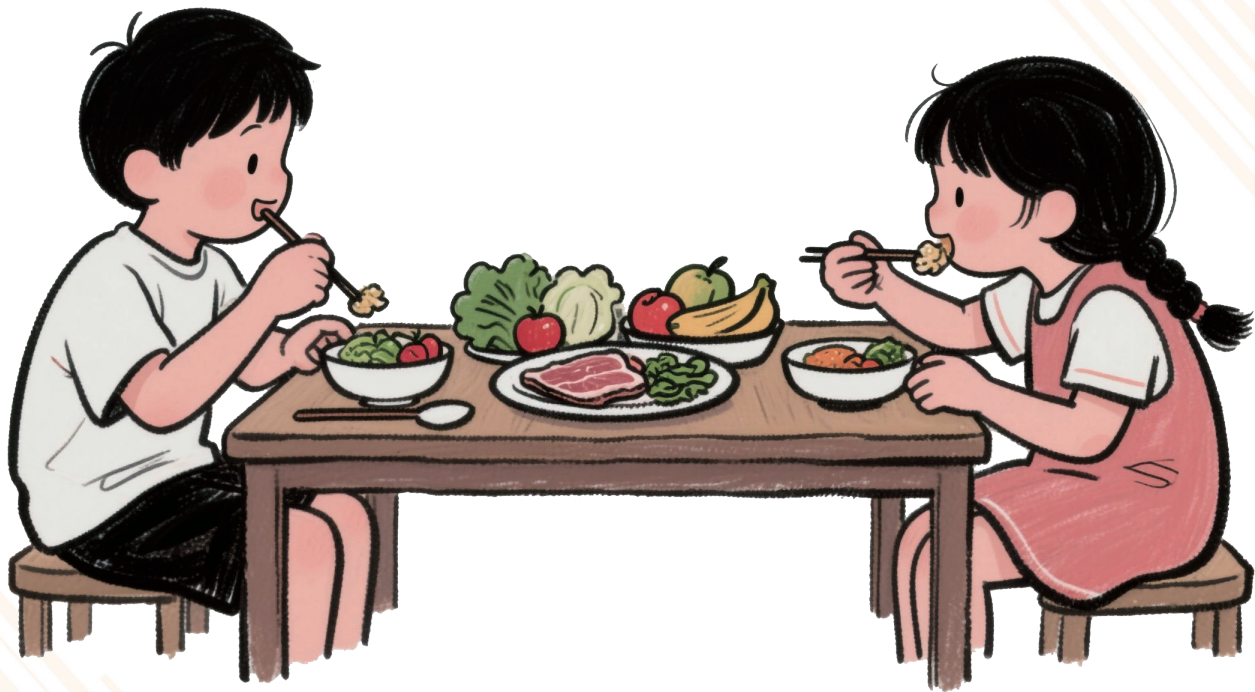
三、及时规范治疗儿童乳牙外伤

1-3岁是儿童乳牙外伤的高发时期，严重的乳牙外伤可能影响或损伤其下方的继承恒牙牙胚。发生乳牙外伤后，应尽快到正规口腔医疗机构就诊。乳牙外伤治疗的原则是，不管如何处理，都应将乳牙外伤对继承恒牙胚生长发育的影响降到最低，一切要以不伤害恒牙为原则。



四、进行适宜的喂养方式和培养良好的饮食习惯

1. 尽量母乳喂养，按需喂养。但乳牙萌出后不能过长时间母乳喂养，特别不能含着乳头入睡，这可导致婴幼儿患龋风险升高。人工喂养的婴幼儿要避免含着奶瓶入睡，减少奶瓶龋的发生。



2.1-3 岁儿童逐渐过渡到多样化饮食，控制甜食摄入，多吃蔬菜水果等富含纤维的食物，有助于牙齿自洁作用。



糖是婴幼儿龋齿的主要致病原因，进食含糖食品次数越多，牙齿发生龋坏的机会越大。婴幼儿应尽量减少每天进食含糖食品的总量和次数，避免在两餐之间进食含糖食品，不喝碳酸饮料。建议1岁以内婴幼儿不喝果汁（100%纯果汁或果汁饮料），1~3岁幼儿每天喝果汁的量限制在120 ml以内。



1岁后，
停止夜间喂奶。



4. 幼儿开始断奶的时间可在10~12个月，首先断夜奶，1岁半或2岁完全断奶。1岁后，停止夜间喂奶，不要把母乳或奶瓶当作安抚措施，睡前半小时不再摄入白开水以外的任何食物。

正餐之外,

儿童每天摄入添加糖的
食品或饮品
不超过2次。



5. 正餐之外, 儿童每天摄入添加糖的食品或饮品不超过2次, 最好的饮品是白开水。



6. 儿童随着牙齿的萌出要逐步进行咀嚼训练，前牙切割食物，后牙咀嚼、磨碎食物。避免将水果、蔬菜等食物切碎、研磨后进食。

进食后及时漱口或吃完糖
10分钟后再刷牙



7. 少吃黏性大、含糖高的食物，进食后及时漱口或吃完糖 10 分钟后再刷牙。



五、儿童要定期口腔检查

1. 儿童第1颗乳牙长出后到1岁之内，家长应带儿童进行第一次口腔检查，之后根据医生的建议定期进行口腔检查。3-6岁的儿童，每3-6个月家长要带孩子进行检查，及时发现和处理龋齿等问题。

预防龋病



2. 患龋风险高的儿童要在口腔医生的指导下进行饮食和口腔卫生管理，接受专业指导和预防措施，预防龋病发生。



3. 孩子乳磨牙和第一恒磨牙萌出后，要及时做窝沟封闭，保护牙齿咬合面的窝沟点隙不被细菌侵蚀。

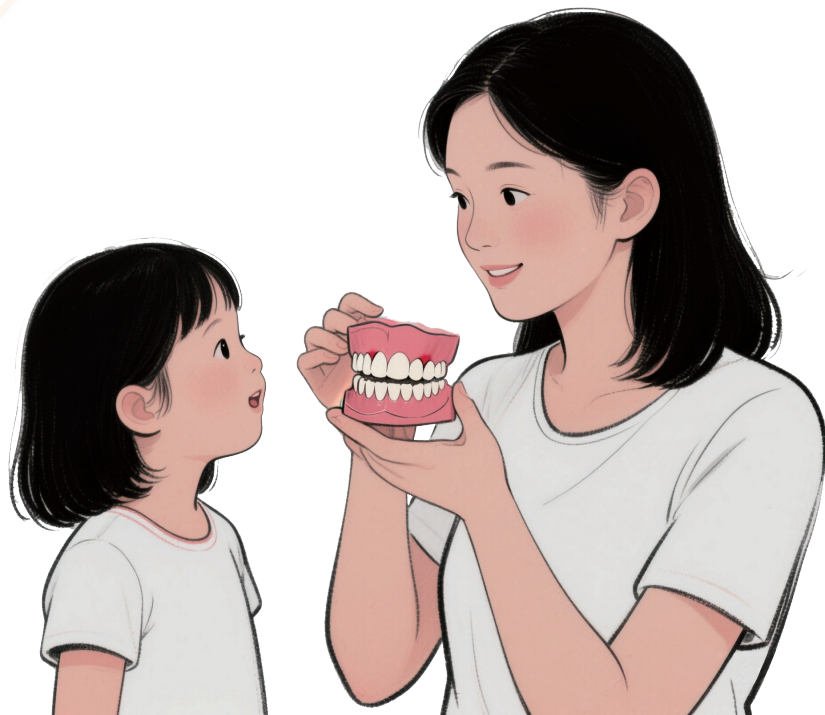


4. 家长发现儿童乳牙有龋坏，要尽早到正规的口腔医疗机构进行治疗。



六、家长是儿童口腔健康的第一责任人

1. 家长要学习了解儿童口腔保健知识，要掌握儿童口腔护理的技能并实践。



2. 家长要提前向孩子讲解换牙知识，让孩子了解换牙过程，减少恐惧。当孩子出现恒牙已萌出，乳牙未脱落的“双排牙”情况，应及时带孩子到医院拔除乳牙。