

# 為什麼要看牙醫？

- 每個孩子都有權利擁有健康的人生起步！
- 牙齒健康是整體健康很重要的一環！
- 牙科問題可能出現在年幼時期 -- 從第一顆牙齒長出時開始。牙科疾病的預防遠比治療更容易！
- 每 4 名小學年齡的兒童，就有 1 人蛀牙！



牙醫姓名： \_\_\_\_\_

牙醫電話號碼： \_\_\_\_\_

牙醫地址： \_\_\_\_\_

如果您需要尋找接受 **Denti-cal** 的牙醫，請電洽 **Denti-cal** 保險給付客服中心，電話號碼為  
**1-800-322-6384**

如果您住在洛杉磯 (**Los Angeles**) 或沙加緬度 (**Sacramento**) 郡，而遇到有關牙科計劃或辦理牙科計劃的問題，請電洽管理醫療保健廳 (**The Department of Managed Health care**)，電話號碼為：  
**1-888-466-2219**

如果您住在洛杉磯 (**Los Angeles**) 或沙加緬度 (**Sacramento**) 郡，而不知道您目前加入的牙科計劃，或想要變更牙科計劃，請電洽健康保健選項 (**Health care options**)，電話號碼為：  
**1-800-430-4263**



**牙齒保健**  
就從孩子長出  
**第一顆牙齒**  
時開始。

Department of  
**Health Care Services**



## 您的孩子什麼時候該看牙醫？

### 0 到 1 歲 什麼時候？



您應該在孩子長出第一顆牙齒時，或是滿一周歲之前（以先發生者為準），安排孩子的第一次牙醫就診。如需尋找參加您的計劃的牙醫師，請參閱本手冊封底。

### 為什麼？

蛀牙可能從第一顆牙齒長出時開始出現，因此盡早讓孩子接受第一次牙科就診是很重要的。在第一次就診時，請詢問如何為您的孩子刷牙，並與牙醫師討論塗氟，以及您可以如何協助預防蛀牙。

### 2 歲以後 什麼時候？

每六個月一次，或是孩子的牙醫師建議時。

### 為什麼？

在就讀幼稚園之前，50% 的孩子已經出現牙齒的問題。定期看牙醫可協助發現蛀牙的早期徵兆，並阻止新的蛀牙形成。



## 家長能提供什麼協助？

### 0 到 1 歲 您能提供什麼協助？

如果您在就寢時間餵食嬰兒，奶瓶中只裝水，請勿以乳品、嬰兒配方奶粉、果汁或甜味飲料餵食。請使用毛巾輕輕擦拭嬰兒的牙齦，直到第一顆牙齒長出，長出後請改用軟毛牙刷。

### 1 到 2 歲 您能提供什麼協助？

每天早上和睡前，以少量含氟牙膏為孩子刷牙。密切注意有無任何蛀牙的初期徵兆（牙齒上牙齦附近出現粉筆樣白褐色區域）。請要求醫師在健康檢查時，為孩子的牙齒塗氟漆。您的孩子現在應該使用杯子飲用飲料，而非奶瓶。牛奶和果汁只能在用餐時飲用，兩餐之間請喝水。

### 3 到 4 歲 您能提供什麼協助？

每天早上和睡前，請以豌豆大小份量的含氟牙膏，持續為孩子刷牙。未滿 7 到 8 歲的孩子若沒有您的協助，沒有辦法妥善刷牙，但在您為他們刷牙結束之後，請讓他們自行練習。限制每天的含糖飲料（汽水、調味乳和果汁飲料）以及含糖食物攝取量。

### 任何年齡 您能提供什麼協助？

身為家長的您，可以協助預防蛀牙。請要求醫師在健康檢查就診時，為孩子的牙齒塗氟漆。請勿共用牙刷。別怕提出問題。您的醫師和牙醫隨時準備協助您。

### 其他實用秘訣：

- ✓ 選擇比較健康的零食。避免給小孩酸味（含大量酸性物質，會腐蝕牙齒琺瑯質）、黏稠或黏牙（會讓糖份長時間直接殘留在牙齒上）的零食。
- ✓ 避免養成壞習慣。兩歲以後吸吮拇指和奶嘴，可能會導致牙齒擠壓、歪曲或咬合問題。
- ✓ 每天晚上協助幼童刷牙。這是最重要的刷牙時機，因為造成蛀牙和牙菌斑的風險較高。
- ✓ 教導小孩口腔保健重要性的最佳方式，就是以身作則。請每天使用牙線一次。