

# 为何要去看牙医?

- 每个孩子都应该有一个健康的人生起点!
- 牙齿健康是影响整体健康水平的重要因素!
- 长出第一颗牙齿后, 孩子就可能面临牙齿方面的问题。对于牙齿疾病, 预防要比治疗容易的多!
- 1/4 的小学生患有龋齿!



牙科诊所名称: \_\_\_\_\_

牙科诊所电话: \_\_\_\_\_

牙科诊所地址: \_\_\_\_\_

如需帮助寻找接受 Denti-cal 的牙医,  
请致电 Denti-cal 受益人客户服务热线:

**1-800-322-6384**

如果您住在洛杉矶或萨克拉门托县,  
且需要牙科保险方面的帮助, 或者您的  
保险已经到期, 敬请致电健保管理局,  
服务电话:

**1-888-466-2219**

如果您住在洛杉矶或萨克拉门托县,  
且需要了解已参保牙科保险的详情,  
或需更改牙科保险, 敬请致电 医保办:

**1-800-430-4263**



牙齿健康  
从  
第一颗牙齿  
开始。

Department of  
Health Care Services 

## 孩子何时应去看牙医？

### 0-1 岁 检查时间？



孩子长出第一颗牙齿或者满一周岁（以较早时间为准）时即应为孩子预约第一次牙科检查。如需帮助寻找保险定点牙科诊所，请参见手册背面的信息。

### 为什么？

第一颗牙齿长出后，就有可能产生蛀牙问题，因此尽早带孩子进行首次牙科检查十分重要。进行首次检查时，询问医生如何为孩子刷牙并了解氟化物的相关信息以及防止蛀牙的相关知识。

### 2 岁以上 检查时间？

每半年检查一次，或按照牙医的建议进行检查。

### 为什么？

孩子到入园年龄后，50% 的孩子都会出现各种牙齿问题。定期进行牙科检查，可以提早发现蛀牙并防止新的蛀牙产生。



## 家长可以提供哪些帮助？

### 0-1 岁 您能做什么？

若孩子睡觉时需要奶瓶，切记只能喝水，不要喝牛奶、配方奶粉、果汁或甜味饮料。用柔软的方巾轻擦孩子的牙龈，待长出第一颗牙齿后，改用软毛牙刷刷牙。

### 1-2 岁 您能做什么？

清早起床后和晚上睡觉前，使用少量含氟牙膏为孩子刷牙。密切关注早期蛀牙（牙齿靠近牙龈部位出现白垩状白黄色斑块）出现的任何信号。为孩子进行详细检查时，让医生在孩子的牙齿上涂上氟保护漆。当前阶段，您的孩子应使用杯子饮用饮料，不应再用奶瓶。仅在吃饭时间喂孩子喝牛奶或果汁，期间要为孩子喂水。

### 3-4 岁 您能做什么？

仍然在每天清早起床后和晚上睡觉前使用豌豆粒大小的含氟牙膏为孩子刷牙。7-8 岁的孩子还无法独立完成刷牙的步骤，但应在进行适当的帮助后让孩子多加练习。限制每日饮用甜味饮料（苏打水、调味奶和果汁）以及食用甜味食物的量。

### 任何年龄段 您能做什么？

作为孩子的家长，您可以帮助防止出现蛀牙。在诊所为孩子进行详细检查时，让医生在孩子的牙齿上涂上氟保护漆。不得混用牙刷。有疑问立即咨询。您的医生随时都可以为您提供帮助。

### 更多实用提示：

- ✓ 选择更健康的饮食。避免为孩子提供酸味（酸性物质含量高，可腐蚀牙釉质）、粘口或耐嚼（长期食用可将糖分直接遗留的牙齿表面）的饮食。
- ✓ 防止养成不良习惯。两岁后仍有吮吸手指和安抚奶嘴的习惯，可导致牙齿拥挤、牙齿歪斜或咬合问题。
- ✓ 年龄较小的儿童晚间刷牙时为其提供帮助。该阶段是刷牙的关键期，因为该阶段产生蛀牙和牙菌斑的风险较高。
- ✓ 教育孩子口腔护理重要性的最佳方式就是以身作则，坚持每天使用牙线。