

## 您可以通过以下方式促进良好的口腔健康：

- 懂得如何确保您以及您的家人拥有健康的口腔和牙齿
- 帮助孩子学习良好的口腔和牙齿保健习惯

### 为什么健康素养很重要？

孩子拥有健康的口腔时，他们：

- 能够吐字清晰
- 能够健康饮食
- 自我感觉良好

拥有健康的口腔还意味着：

- 健康成长和发展
- 能够集中注意力和学习
- 口腔没有疼痛
- 降低家庭的牙科护理费用



## 您可以做以下事情帮助您的孩子

- 用含氟牙膏给孩子刷牙，每天两次。
- 如果孩子不满 3 岁，用薄层涂片的含氟牙膏刷牙。
- 如果孩子 3 到 6 岁了，用豌豆大小的含氟牙膏刷牙。
- 儿童会想要自己刷牙，但是在他们的手法技巧更娴熟之前，仍需要帮助。给孩子刷牙，或者帮助孩子刷牙，直到孩子大约 7 岁或 8 岁。
- 做一个口腔健康好榜样！用含氟牙膏刷牙，每天两次（早上和睡前），每天使用一次牙线。
- 提供健康的膳食和加餐，例如水果、蔬菜、低脂牛奶和奶制品、全麦制品、肉、鱼、鸡、蛋和豆类。
- 限制孩子每天吃加餐的次数。
- 不要把食物当做奖励给孩子吃。
- 孩子满一周岁时带她去牙医那里检查，此后每年检查一次。
- 如果您的孩子还没有去看牙医，那么带他去看。
- 询问牙医如何保持您自己以及孩子的口腔健康。
- 确保按照牙医要求的频率看牙医。
- 如果需要帮助或者有关于口腔健康的问题，请告知启蒙计划或早期启蒙计划的工作人员。