

阳光笑容宝宝

0-6 个月

新生命的降临带给父母无限喜悦和希望。父母都期望宝宝各方面健康成长，而口腔健康是身体健康的基石，可谓唇齿相依。享有健康的牙齿将令宝宝更快乐，充满自信，时刻绽放如阳光般灿烂的笑容。

宝宝的阳光笑容，是由父母描画。以下就宝宝成长各阶段，为父母送上度身订造的「护齿心法」。

护齿心法

心法 1：清洁口腔用心做

初生宝宝虽然未长出牙齿，家长仍需每晚定时替宝宝抹口腔，保持宝宝的口腔清洁，让宝宝习惯有清洁舒服的口腔。这良好习惯将有助宝宝长大后较易学习和适应刷牙。

清洁宝宝口腔 3 步骤

1. 彻底清洁自己双手
2. 用洁净的纱布、棉花或手帕包裹食指，蘸些白开水
3. 轻轻放进宝宝口腔，贴着牙龈从上颌至下颌绕一个圈抹干净

心法 2：良好饮食习惯从喂哺开始

饮食习惯与牙齿健康息息相关。饮食次数频密是造成蛀牙的主要原因，但初生宝宝的营养来源是吃奶，这阶段不宜为防止幼儿蛀牙而限制宝宝吃奶的次数。但家长可以按喂哺的原则为预防宝宝蛀牙把关：不让宝宝养成含着奶或有味道饮品睡觉的习惯。

宝宝睡着时须停止喂哺

避免让宝宝在 1 岁之前喝果汁，更不应以果汁或含糖饮品代替水，因为果汁中的糖分是牙菌膜内细菌制造酸素的原料，对宝宝的牙齿健康有不良的影响。

心法 3：有需要时接受口腔检查

宝宝未够 6 个月大一般未出牙齿，亦有些情况是宝宝可能提早出牙。

因此，家长每晚替宝宝抹口腔时，可观察他口腔情况的变化，有需要时可带宝宝往见牙科医生接受口腔检查。