

阳光笑容宝宝

25-36 个月

宝宝一天一天成长，到了 2 岁，可以尝试多款食物，跟家长一起用餐，饮食模式也接近成人。同时这阶段的孩子是家长陶造的大好时机。家长可以帮助孩子从小养成有规律的饮食习惯，早晚清洁牙齿及定期检查口腔，为长久保持口腔健康扎稳根基。

心法 1 吃得有窍妙

2 岁的宝宝应已戒掉奶瓶，家长可能因担心宝宝营养不够，或习惯以糖果、饼干等安抚宝宝，这正是导致蛀牙的主要原因。频密吃喝或经常进食高糖分的食物和饮品，不但有机会引致蛀牙，也会增加肥胖的风险，长远可能影响口腔及身体健康。帮助宝宝自小建立一个健康的饮食模式，可以为他的终生健康带来益处。

窍妙一

培养宝宝定时吃喝的习惯，每天定时给孩子分量足够的早、午、晚三次正餐，正餐与正餐之间有需要时只让他吃一次茶点。其余时间只让宝宝喝白开水，把他喜欢的小食和饮品安排在正餐或茶点时间让他一并进食。

窍妙二

不以食物安抚宝宝的情绪或奖励宝宝，以免成为习惯。

心法 2 清洁口腔习惯 家长需「三心两意」

培养宝宝从小建立清洁牙齿的习惯，训练他自己刷牙，是家长送给孩子的珍贵礼物，这需要家长付出「三心两意」。

三心

家长在宝宝 2 岁后，需「细心」、「耐心」、「有恒心」地教导孩子早上和晚上睡前刷牙，刷牙是较精细的手部运动，而宝宝的手部小肌肉尚在发育中，刷牙的技巧还未能完全掌握。为了确保宝宝的牙齿刷得干净，家长需每晚替孩子补刷牙齿。并且每日应使用牙膏两次。家长可以站在孩子后侧面，用一只手轻托他的下巴，让孩子的头部稍微向上，这样有助家长替孩子刷牙及教导他自己刷牙。

两意

选用牙刷要注意：家长要为孩子转用一支刷头长度约为两毫子硬币直径（约 19mm）的牙刷。

选用牙膏要注意：一般而言，3 岁以下的儿童，应早晚使用一层薄片、或米粒大小的 1000 ppm 含氟化物牙膏（约 0.1 克牙膏，含有约 0.1 毫克氟化物）刷牙，以免宝宝吞下过多的氟化物，影响恒齿发育。

心法 3 宝宝牙齿的守护天使 — 牙医

部分家长认为宝宝年纪小，而乳齿终会被恒齿取代，因此毋需检查口腔。其实，家长应安排宝宝于第一颗牙齿长出后或 1 岁前第一次接受牙科医生的口腔检查，然后每隔半年至一年定期检查口腔一次，原因是：

- ◆ 牙科医生可藉着宝宝每年的口腔记录，监察他的情况，确保他的口腔健康。
- ◆ 牙科医生可向家长提供適切宝宝需要的口腔护理指导，让宝宝尽早养成良好的口腔护理习惯，预防牙患。
- ◆ 牙科医生可为家长提供宝宝饮食建议，藉以改善宝宝的口腔健康。
- ◆ 牙科医生可及早发现并治疗幼儿牙患。

宝宝自小有检查口腔的习惯，他能在轻松愉快的口腔检查过程中与牙科医生建立良好的关系，日后更易于与牙科医生合作，并能增强他对牙科医生的信心。

带宝宝见牙科医生前，先告诉宝宝牙医会照顾他的牙齿。向宝宝描述牙科诊所的环境和牙医的工作，跟宝宝玩检查口腔的角色扮演游戏。预先告诉孩子检查口腔的日期，让他做好心理准备。