

健康和美丽的
牙齿十分珍贵
，保护它们也
不难，只需要
有一些好习惯
即可

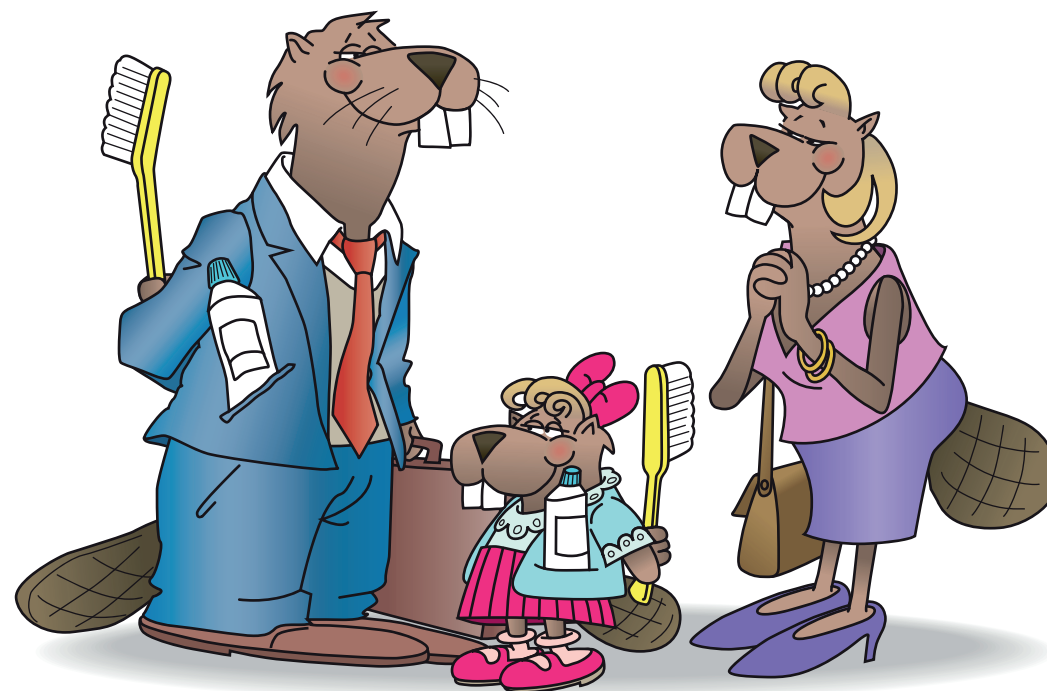
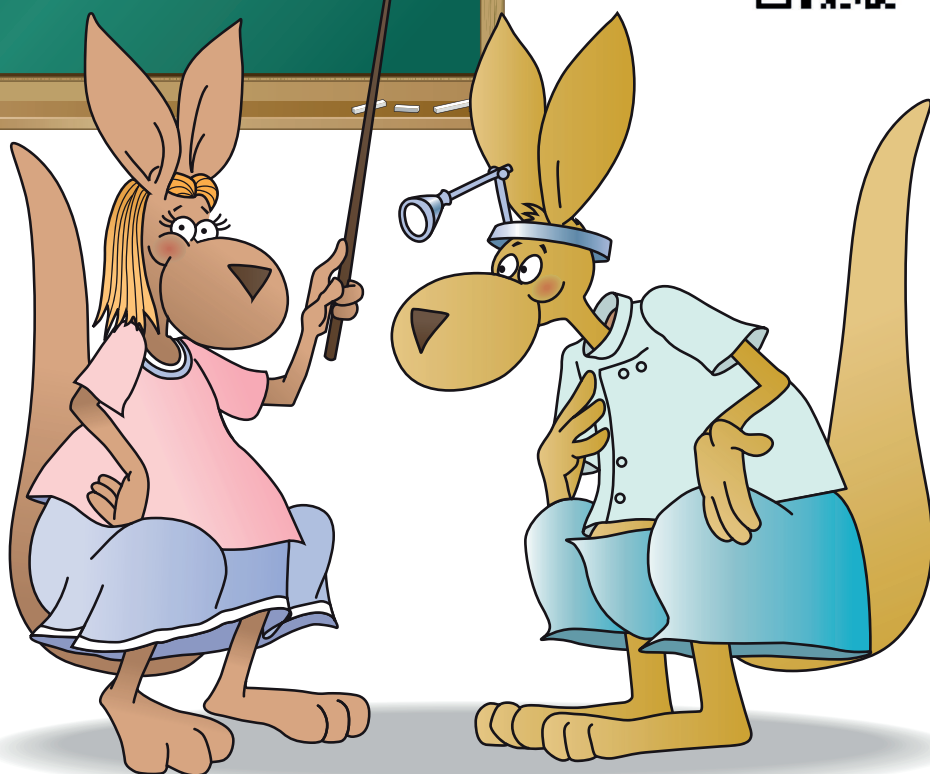
iDenti KIT



iDenti KIT



小朋友们保 持口腔卫生 的好习惯



Il presente opuscolo, redatto a cura di Specialisti ambulatoriali di Branchia Odontoiatria
Pediatrica ASL CN1 (dr.ssa Michela Manfredi) e del Servizio di Promozione della Salute
ASL CN1, deriva da un riadattamento dell'Opuscolo dei genitori prodotto e diffuso
nell'ambito del progetto interministeriale "Identikit" (2012)

好习惯是在家里养成的

1 年龄超过18/24月的孩子，最好避免长时间使用奶嘴和奶瓶，因为会增加蛀牙和咬合不良的风险。连吮拇指和咬指甲等习惯也会给他们的牙齿和口腔造成伤害。

2 做对牙齿有益的事情也对全身有益：为您的孩子选择简单的食物，每天给孩子多吃水果和蔬菜（包括午后甜点时段），按时用餐。

3 避免在两餐之间给孩子含糖的食物和饮料：不要让孩子习惯用甜食来奖励或安慰。

4 睡前只喝水：制定规则牙齿刷干净后才可上床睡觉。



5 为孩子树立榜样：您和您的孩子一起刷牙，他/她会模仿您。教孩子每餐后，认真地刷牙，尤其是吃完甜食后。

6 指导孩子如何正确刷牙，在前几次教孩子刷牙动作。挤出豌豆般大小的儿童牙膏至牙刷后，开始清洁牙齿：先是牙齿内侧，然后是其外侧，最后是咀嚼表面，切记舌苔也需清洁。别等到牙痛了！经常检查孩子

7 的口腔：如果乳牙上有蛀牙就必须进行治疗，因为除了引起疼痛外，还会影响以后长出的牙齿。如果您有任何疑问，请咨询儿科医生或牙医。