带来快乐微笑的健康习惯

给孩子刷牙

刷牙是让孩子的牙齿保持健康的主要方式之一。您应该每天用含氟牙膏给孩子刷牙两次，以帮助预防蛀牙(龋洞）。一旦孩子长出第一颗牙齿，就要开始刷牙。

健康是入学的基础！

给孩子刷牙的窍门：

- 早餐后和睡前给孩子刷牙。
- 要使用带柔软刷毛的儿童牙刷和含氟牙膏。
  - 对于 3 岁以下的儿童，只需使用一丁点含氟牙膏。
  - 对于 3 至 6 岁的儿童，可使用豌豆大小的含氟牙膏。
- 年幼的孩子喜欢自己动手。这样就可以让孩子自己刷牙，大人在一旁看着。但是 7、8 岁以下的孩子还不能把牙齿刷好。大人需要在他们刷牙时帮一把。
- 找一个位置让您的孩子感到舒适，而且您在给孩子刷牙时可以看到牙齿。例如，坐在地上，将婴儿或幼儿的头放在自己的大腿上。或者让孩子站在镜子前，您站在孩子的身后。
- 用划小圆圈的动作轻轻地给孩子刷牙。牙齿的所有表面都要刷到，包括内侧和外侧。
- 刷牙后，让孩子吐出剩余的牙膏，但不要漱口。留在孩子嘴里的少量牙膏对牙齿有益。
- 如果在给孩子刷牙时遇到麻烦，可以一边刷牙，一边使用计时器，玩数数字的游戏或唱歌。也可以向孩子的牙科诊所的工作人员寻求帮助。

对于 3 岁以下的儿童，只需使用一丁点。

对于 3 至 6 岁的儿童，使用豌豆大小的量。

本文件由美国卫生与公众服务部 (HHS) 儿童和家庭管理局 (ACF) 提供支持，是总额为 7,582,500 美元的财政援助奖的一部分，其中 97% 由 ACF 资助，3% 由美国 HHS 的卫生资源服务管理局 (HRSA) 提供。文件内容为作者所有，不一定代表 ACF/HHS 或美国政府的观点，也未受到其认可。本资源可以在未经许可的情况下被复制用于非商业目的。

ADMINISTRATION FOR CHILDREN & FAMILIES

Office of Head Start National Center

National Center on Health, Behavioral Health, and Safety