

# 带来快乐微笑的健康习惯



## 和孩子一起去牙科诊所

儿童需要去牙科诊所，以保持牙齿和口腔健康。如果孩子定期去牙科诊所，牙医和牙科保健员就可以护理他们的牙齿，并及早发现口腔健康问题。定期看牙还可以教会孩子们重视口腔健康。



**健康是入学的基础!**



## 在牙科诊所，牙医团队将：

- 检查孩子的牙齿和口腔。
- 与您讨论孩子牙齿的最佳护理方法。例如，在早餐后和睡前用含氟牙膏给孩子刷牙。
- 分享有助于预防蛀牙（龋洞）的其它方法。例如，在儿童的牙齿上加一层含氟涂膜。

## 有关看牙医的提示

- 如果孩子问在牙科诊所会发生什么，可给出一个简单的回答。例如，可以说：
  - “他们可能会数数你有多少颗牙齿。”
  - “他们可能会清洁你的牙齿，让它们闪闪发亮！”
- 如果您不喜欢去牙科诊所，请不要告诉孩子。那样做可能会导致孩子也不愿去。

- 准备一个假想的牙科椅。自己假装是牙医或牙科保健员。看入孩子的嘴中，数她的牙齿；然后和她谈谈刷牙的事情。
- 与孩子一起阅读有关去牙科诊所的书籍或观看这类视频。如果书籍或视频中含有诸如疼、痛、打针、钻孔、害怕或可能吓到孩子的其它任何词语，则避免使用它们。
- 让孩子将他最喜欢的玩具或毯子带到诊所。
- 如果您发现孩子在就诊结束时将收到一个小玩具或新牙刷，提醒孩子会有这个奖励。
- 计划一个就诊后的有趣活动。



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。照片来源：国家牙科博物馆 / Foter / CC BY-NC-ND (正面, 顶部) ; um.dentistry / Foter / CC BY-NC-SA (正面, 底部) ; Kristen Jennings / Flickr / CC BY-NC-ND (背面)



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety