

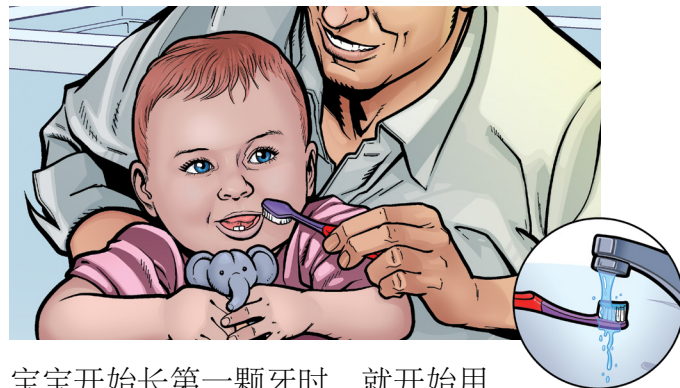
# 护理宝宝的 牙齿和牙龈

## 18个月以下

如果你的宝宝不喜欢别人帮他们刷牙，你可以试试一边刷牙一边唱歌或让他们玩玩具，让刷牙变得更有兴趣。即使是快速尝试给宝宝刷牙也比什么都不做更好，这样宝宝可以开始认识到，刷牙是他们日常生活的一部分。

早期就开始培养生活常规更有利于让宝宝拥有健康的牙齿。

## 我从什么时候开始护理宝宝的牙齿？



宝宝开始长第一颗牙时，就开始用小的软毛牙刷轻轻地刷牙。或者可以用湿了水的干净洗脸毛巾来擦拭牙齿。

在18个月以前用水刷或擦牙齿。



即使宝宝没长牙，你也可以用湿了水的干净洗脸毛巾来擦拭宝宝的牙龈。这样可以帮宝宝为以后刷牙做准备。

## 我什么时候开始用牙膏？



当宝宝18个月时，用低氟儿童牙膏刷牙。

## 我需要给宝宝刷几次牙？



早上和晚上睡觉前各刷一次。





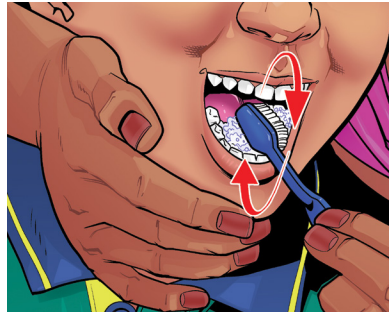
早上和晚上睡觉前各刷一次。  
使用豌豆大小的低氟儿童牙膏和软毛牙刷。

# 如何给孩子刷牙

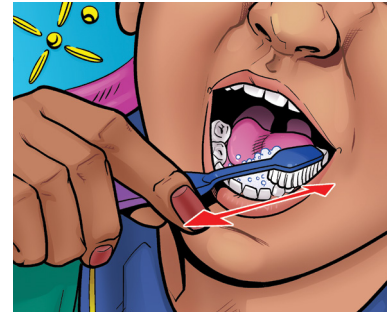
## 18个月到6岁



以轻柔打圈的方式刷牙齿外侧表面。



然后，以轻柔打圈的方式刷牙齿内侧表面。



以前后方式轻轻地刷上下牙齿的咀嚼面。



让孩子吐出牙膏但不用漱口。  
不把含氟牙膏漱掉有助于保护牙齿。

### 提示：

- 选择一个你可以看到孩子牙齿的位置。试试不同的适合你给孩子刷牙的位置。
- 随着孩子变得更为独立，让他们尝试自己刷牙。最后你自己再帮他们刷一下。
- 孩子需要大人帮他们刷牙至少到8岁。

