為什麼看牙醫？

- 每個孩子的生活都應該有一個健康的開始！
- 牙齒健康是身心健康的重要部分！
- 牙齒問題可能在生活早期就出現 - 從有第一顆牙就可以開始。早期預防牙科疾病比治療要容易得多！
- 四個小學生當中就有一個有齲齒！

我計劃的名稱：_____

我牙醫的姓名：_____

我牙醫的電話號碼：_____

我牙醫的地址：_____

要預約，致電您的牙醫。如果您不知道您的牙醫是誰或者想換牙醫，請致電您的牙科保健計劃：

ACCESS DENTAL

1-877-821-3234

LIBERTY DENTAL PLAN®

1-877-550-3875

Health Net®

1-877-550-3868

如果您的牙科保健計劃有問題，或接通您的牙科保健計劃有問題，請致電 The Department of Managed Health Care。電話號碼：**1-888-466-2219**

如果您不知道您在哪一個牙科保健計劃內或想換您的牙科保健計劃，請致電 Health Care Options。電話號碼：
1-800-576-6885（國語）/
1-800-430-6006（粵語）

Revision Date 01/2015
DC_0003996_CHI_0115

牙齒健康
開始于
您孩子的
第一顆牙齒

Sacramento 縣

Department of Health Care Services

dentalmanagedcare@dhcs.ca.gov

您的孩子應在什麼時候看牙醫？

0-1 歲

什麼時候？

您應該在您孩子有第一顆牙齒或一歲生日前（先到為准）就給他或她預約第一次牙科檢查。參見本手冊背面，得到找到您計劃內的牙醫的幫助。

為什麼？

齲齒可在長第一顆牙齒的時候就出現，因此儘快讓您孩子接受第一次牙科檢查是很重要的。在第一次檢查時，問牙醫應該怎麼刷孩子的牙齒，並且與牙醫討論氟化物以及您能怎麼預防孩子出現齲齒。

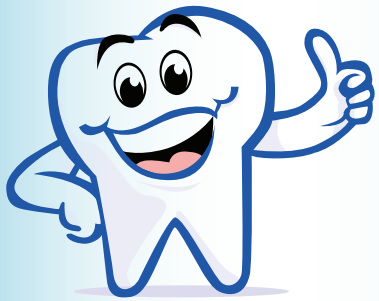
2 歲以上

什麼時候？

每 6 個月到 12 個月，或者遵從您孩子牙醫的建議。

為什麼？

孩子到了上幼稚園的年齡時，50% 的孩子都已經有了牙齒毛病。定期看牙醫能幫助發現早期齲齒跡象，防止新的齲齒出現。



您能幫什麼忙？

0-1 歲

您能幫什麼忙？

如果您在睡前給寶寶奶瓶，奶瓶裡請只放水 – 不要放奶、配方奶、果汁或甜的飲料。第一顆牙長出來以前，用一塊面巾輕輕地擦寶寶的牙齦，第一顆牙長出來以後，就換用軟牙刷。

1-2 歲

您能幫什麼忙？

早上和睡前用一小點含氟牙膏給您的孩子刷牙。仔細觀察任何早期齲齒跡象（接近牙齦處的牙齒上有小面積的白堊狀白褐色物）。在健兒檢查時，請您的醫生抹氟化物塗膜在您孩子的牙齒上。您的孩子如今應該只用杯子，而不是奶瓶了。僅在吃飯時給牛奶或果汁，並在其間給孩子水。

2-6 歲

您能幫什麼忙？

早上和睡前繼續用豌豆大的含氟牙膏給您的孩子刷牙。沒有您的幫助，7-8 歲以下的孩子還不太會刷牙，但是您可以在做完您該做的以後讓他們練習刷牙。每天限喝含糖飲料和食品。

6-12 歲

您能幫什麼忙？

讓孩子自己刷牙，但繼續幫助他們，以確保他們刷得很好。睡前幫他們用牙線清潔牙齒。與您的牙醫討論牙封閉劑和氟化物以預防齲齒。每天繼續限喝含糖飲料和食品。

12 歲以上

您能幫什麼忙？

繼續保證您的孩子每天至少刷兩次牙。限喝運動飲料和蘇打水，完全避免能量飲料。與您的牙醫討論牙封閉劑以預防齲齒以及運動護齒套。

任何年齡

您能幫什麼忙？

您作為家長能幫忙預防齲齒。在健兒檢查時，請您的醫生抹氟化物塗膜在您孩子的牙齒上。不要共用牙刷。不要害怕問問題。您的醫生和牙醫很樂意幫您。