**儿童口腔卫生知识要点**

1、牙齿健康与**心血管病、糖尿病、关节病**等**多种疾病**都有关系；

2、保护牙齿我们必须从**婴儿**抓起；小朋友应该从第一颗乳牙萌出时开始就应由父母帮助刷牙，随着小朋友的成长逐渐养成刷牙的习惯。

3、正确的刷牙方法是上牙**从上往下刷，下牙从下往上刷，咬合面来回刷，里里外外都要刷。**

4、333刷牙法：**一天3次，每次3分钟，刷3个牙面（外面、合面、里面）**；

5、小朋友应该选择适当年龄段的儿童牙刷，**小头、软毛、刷头经过磨毛、刷柄好握的牙刷**；

6、常州属于**低氟区**，牙膏应该选用**含氟牙膏**，可以预防蛀牙；含氟牙膏中的氟浓度很低，使用含氟牙膏不会引起氟中毒。

7、损害儿童牙齿健康的不良行为：**舔牙吐舌、咬下唇、咬手指、单侧咀嚼、口呼吸、不良睡眠习惯、睡前吃糖。**

**8、经常吃糖、、吃蛋糕、面包、饼干、巧克力、等食物会引起蛀牙。喝甜味饮料、碳酸饮料也会造成蛀牙。**

9、晚上**刷牙之后睡觉之前**不可以吃东西。

10、刷牙时牙膏用量不是越多越好，一般**1厘米长度**。牙刷放在刷牙杯里应该**刷头朝上**。

11、不认真刷牙的**害处有蛀牙、牙龈出血、口臭等**。

12、人的一生一共有两副牙齿（乳牙、恒牙），每个人出生后约6个月开始萌出的**第一副牙齿**就是**乳牙，共有20颗**；

**13、乳牙**出了问题一定要及时修复，如果出现**蛀牙或缺失**，会影响孩子的**咀嚼功能**，还将影响以后长出的恒牙的排位与美观，诱发恒牙蛀牙！

**14、恒牙**是6岁左右开始，继乳牙脱落后长出的**第二副牙**，共有28~32颗，这副牙齿将**陪伴我们一生**；

**15、第一颗恒磨牙**也被叫做 **“六龄齿”**， 从六岁开始长出，从门牙向两边数**第6颗**，上下左右**共4颗**。

**16、“六龄齿”**是陪伴我们一生**咀嚼功能最强大**的牙齿, 对整个口腔牙齿**正常排列及正确咬合**关系的建立起重要作用；

**17、恒磨牙**的表面是**凸凹不平的，纵横着大小、深浅不一的沟，称之为窝沟，**有利于食物充分咀嚼和磨碎；

**18、窝沟**，容易**藏匿细菌和食物的残渣，不易清洁**，窝沟底就容易滋生细菌,形成很多**菌斑**，久而久之导致**龋齿**，也就是**蛀牙**；

**19、窝沟封闭**就是将萌出两年之内的牙齿用**专门的材料封闭起来,填平窝沟**。使食物和蛀牙细菌不能进入沟内，这样可以帮助预防蛀牙。

20、窝沟封闭的好处，**防止细菌滋生、存活**，促进牙齿的**再钙化**，从而预防蛀牙。

21、六龄牙深的窝沟需要封闭，浅窝沟不需要。做窝沟封闭之前要把**牙齿刷干净**。

22、窝沟封闭对牙齿、对身体没有害，并且全过程**没任何痛苦，不开刀、不吃药**、随做随走！

23、有新牙长出而相应的乳牙不脱落，应尽早拔除滞留的乳牙。

**24、六龄牙窝沟封闭做最合适时间6~8岁，新北区为8周岁学生免费**做窝沟封闭。