



牙科手册 4 岁到 8 岁

牙齿萌出

在 4 到 5 岁的时候，您的孩子应该会有到 20 颗乳牙。但是您的孩子会很快开始准备长成人牙齿了。孩子到 6-7 岁的时候会长出第一颗大人牙齿；第一颗磨牙或者会抖动的牙齿。孩子的上下门牙会掉出来然后被大人牙齿替代。要找更多关于牙齿萌出的信息请到 lucentdental.org

健康习惯

控制糖虫对于一个健康强壮的牙齿来说是很重要的。苹果，酸奶和蔬菜都是对身体和牙齿很有帮助的食物。太甜的饮料要少喝。那些可以替换成水和牛奶。孩子每 6 个月因该要去看牙科一次所以请不要忘了帮孩子预约牙医。



牙齿护理

您的孩子因该每天刷牙两次和用一次牙线。牙膏只要用豆子的大小即可。全部牙齿要洗两分钟，包括舌头。留意牙仙子哦!!! 大人牙齿要长出了的时候小孩牙齿要有个地方去。不用担心牙仙子会帮我们解决这个问题。她不会炒醒你但是她希望你可以把牙齿保养好然后放在枕头下面。

你看，是牙仙子！

