



牙科手册 四岁到八岁

牙齿萌出

4 到 5 岁的时候，小朋友大概会有 20 只乳牙。小朋友好快就会开始萌出成人牙齿。小朋友 6 到 7 岁左右会生出第一只大人牙齿；第一只磨牙抑或识抖动的牙齿。小朋友上下门牙脱落后之后会俾恒牙替代。要想知更多关于牙齿萌出信息请到网站 lucentdental.org.



牙齿护理

小朋友应该每日擦牙两次和使用一次牙线。牙膏只需要用豆籽一样大小。所有牙齿都要认真刷刷两分钟，还要刮刮脰。请注意牙仙女出现！！当成人牙齿长出，乳牙就会搬去第度。请唔好担心，牙仙子会好乐意出现帮你解决问题。所以，请你将脱落出来的乳牙清理干净后放枕头底下。牙仙子就会带着满满的多谢之情，刷牙果阵罗拿走乳牙。

健康小知识

控制糖虫对于一只健康强壮牙齿嚟讲好重要。苹果，酸奶，和蔬菜食物有益身体和牙齿健康。饮料太甜要少饮，可以用水抑或牛奶代替。小朋友建议每 6 个月睇牙科一次，所以请唔好忘记帮助自己的小朋友预约牙医。

