

3岁以前不用刷牙？中心医院专家：错！有效刷牙真的很重要！

---

2023-08-04原文



诊室来了两兄弟，真给牙医出难题，  
家长你们别叹气，学会刷牙多练习！



0~6岁是儿童口腔颌面部生长发育的关键时期。现在，儿童牙齿护理已经被越来越多家长重视，但关于口腔清洁问题还有很多家长有知识盲区。

**今天中心医院儿童口腔健康专家就来跟您讲一讲儿童口腔清洁的重点。**



## 关于牙膏

在适氟和低氟地区选用儿童含氟牙膏刷牙是有效的防龋措施。3岁以下儿童牙膏用量为不超过“一薄层”或“米粒”大小，3~6岁儿童每次用量为不超过“豌豆粒”大小，并应在看护人监督下应用。儿童还可以根据龋病风险评估结果定期（每3~6个月）到医院接受牙齿涂氟，可有效预防龋病。



## 关于牙刷

根据年龄选择适龄儿童牙刷。牙刷至少每三个月更换一次，当出现牙刷毛外翻或倒毛时，应及时更换牙刷，做到一人一刷一口杯。父母可酌情选用硬度为“中毛”的牙刷。并不是只有软毛牙刷一种硬度的喔！

## 关于牙线棒

相邻两颗及以上牙齿萌出后，建议看护人使用牙线帮助儿童清洁牙齿邻面。很多人担心使用牙线后牙缝会变宽：大可不必担心。首先我们的牙齿是有生理性动度的，约0.2mm左右，牙线设计的直径多在0.15mm，很多股极细的尼龙丝组合而成的牙线，卡进牙缝的一瞬间就变形顺应牙缝的宽度。其次正确熟练使用牙线后卡进去更顺利了产生了牙缝变宽的错觉。最后另外牙缝间脏东西清理掉后牙缝空间也会变得宽松舒服。



攀中心医院口腔科供图

刚刚完牙的小朋友牙缝



## 关于口腔清洁时机

### 出生开始

鼓励看护人每天用软纱布蘸取温开水为孩子擦拭口腔，按摩牙龈。

### 半岁左右

乳前牙萌出后，孩子开始接触辅食，为了避免乳前牙龋坏，纱布或指套牙刷擦拭口腔和牙齿表面。

### 2岁左右

十六个牙齿的宝宝牙齿每天接触各式各样的食物，看护人可用软毛小头牙刷为孩子每天早晚刷牙，每天至少要刷牙两次，每次时间不少于2分钟，晚上睡前刷牙更重要。

### 3岁

孩子20个乳牙已出齐家长可开始教儿童自己刷牙，此外，家长还应每日帮孩子刷牙1次。

## 关于刷牙方式

推荐采用“圆弧刷牙法”进行刷牙。具体操作方法是(ABCD)

A将牙刷刷头放置在牙面上

B轻压使刷毛弯曲并轻轻接触牙齿，在牙面上画圈

C每部位反复画圈5次以上

D刷前牙内侧时需将牙刷竖放，牙齿各个面均应刷到

## 关于刷牙姿势

2岁以下儿童可以由看护人帮助刷牙。

推荐由2名看护人采用“膝对膝”的姿势为孩子刷牙，在刷牙过程中要注意避免孩子误吞误吸。2岁以上儿童，看护人可以采用站在儿童身后帮助儿童刷牙，家长手托孩子下巴，让孩子并持续帮助刷牙到6岁。

在小朋友可以把自己的名字写的很工整以前监护人都是小牙齿清洁的第一责任人喔！

**你们学会了吗？**

**没学会的加强定期口腔检查喔！**



文章作者





# 任义萍

## 主治医师

熟练掌握口腔内科、齿槽外科、颌面外科疾病的诊治，擅长口腔诊治过程中儿童行为管理。

**健康咨询  
一手掌握**

视频号      公众号

攀枝花市中心医院  
panzhihua central Hospital

诚信 仁爱 敬业 创新

### 精选留言

暂无...