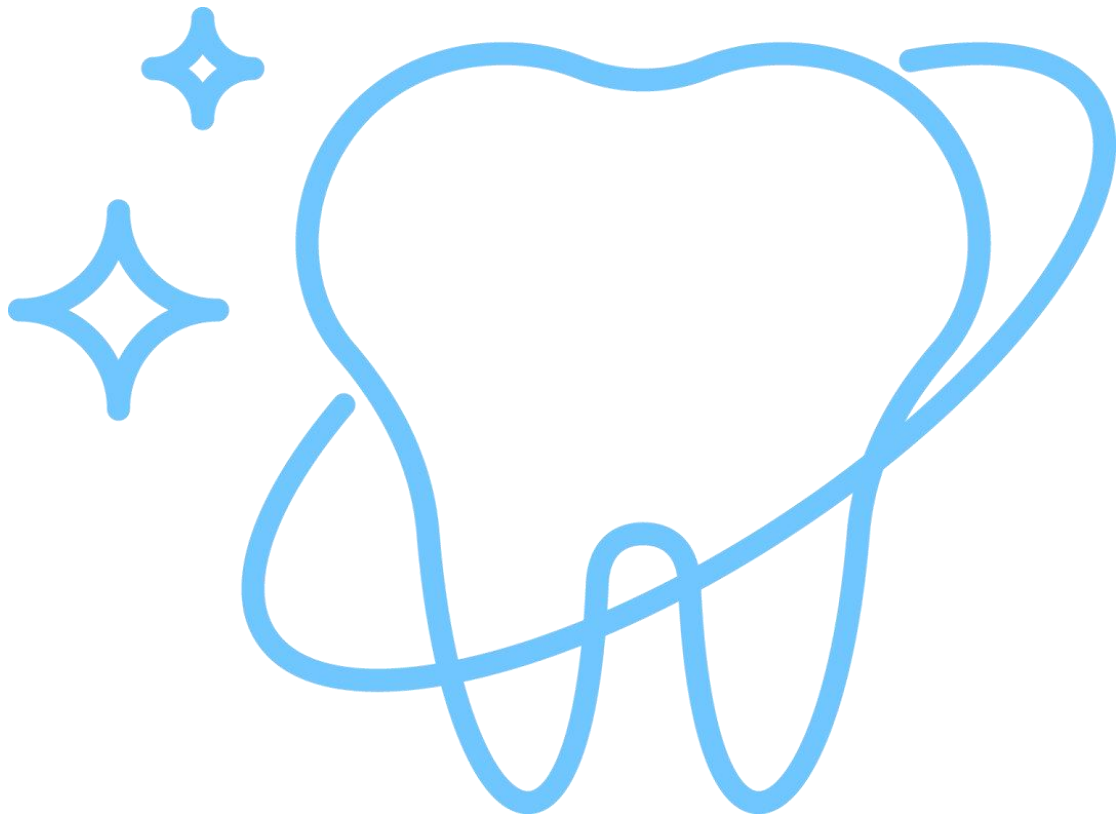


2022 年第 43 次“六·一”上海市徐汇区口腔卫生日主题 宣传活动

2022.6.1

“童”心抗疫，守“沪”口腔



教宝宝们如何刷牙

对于学龄前儿童（3-6岁），推荐家长采用圆弧刷牙法为他们刷牙。方法易为年幼儿童学习理解和掌握。可以让孩子上下牙齿轻轻咬合，先从左边后牙区外侧开始，让牙刷毛轻轻接触牙齿，用画圆弧的动作逐渐向前牙移动。在刷到前牙的时候，可以让孩子将上下前牙微微相对，继续做圆弧画圈动作，完成前牙的清洁。刷牙列右侧时重复与牙列左侧相同的刷牙动作。刷后牙内侧时，可以从上颌后牙开始，刷柄平行牙齿边缘，刷毛放置在牙齿内侧面，然后短距离往返颤动，并慢慢往前刷。刷下颌后牙内侧时，重复相同动作。刷前牙内侧时，将牙刷竖起做短距离往返颤动，依次从左侧刷至右侧。



孩子在学龄前期，正处于刷牙能力显著提高的阶段，但事实上，6周岁以下的儿童尚未完全掌握刷牙方法，加上孩子自律性差，因此家长仍然需要帮助孩子刷牙。

在家长帮助孩子刷牙时，可以采取这样的姿势：家长站在孩子身后，使家长和孩子朝向同一方向，孩子的头向后靠在家长优势胳膊上或胸前，家长用另一只手给孩子刷牙。



在牙刷选择方面，可以依照孩子的喜好和习惯。在牙膏选择方面，如果孩子有能力咳出、吐出牙膏，可以选择含氟牙膏，每次的使用量为豌豆大小。如果孩子尚小，无法咳出、吐出牙膏，则可以选择不含氟的儿童牙膏，或不使用牙膏。可以买沙漏和菌斑显示剂，培养小朋友刷牙兴趣。家里有两个，甚至三个孩子的可以开展比赛。

学龄儿童刷牙指导

在刷牙方法上，推荐学龄期儿童（6-12岁）选择改良 Bass 刷牙法。该方法具体为：将刷头放置在牙颈部，刷毛指向牙根方向（上颌牙向上、下颌牙向下），与牙长轴呈 45 度，轻微加压，使刷毛部分进入龈沟。从后牙颊侧（外侧）以 2-3 颗牙为一组开始刷牙，在同一位置短距离水平颤动数次后向牙冠方向转动，拂刷牙面。再将牙刷移动到下一组 2-3 颗牙的位置，要求与前一位置有重叠，用同样的方法按顺序刷完上下牙齿的外侧面（颊面）和内侧面（舌面）。刷前牙舌面时，将牙刷竖起，上颌牙自上向下拂刷，下颌牙自下向上拂刷。最后刷咬合面时，刷毛指向咬合面，稍用力作前后短距离来回刷。

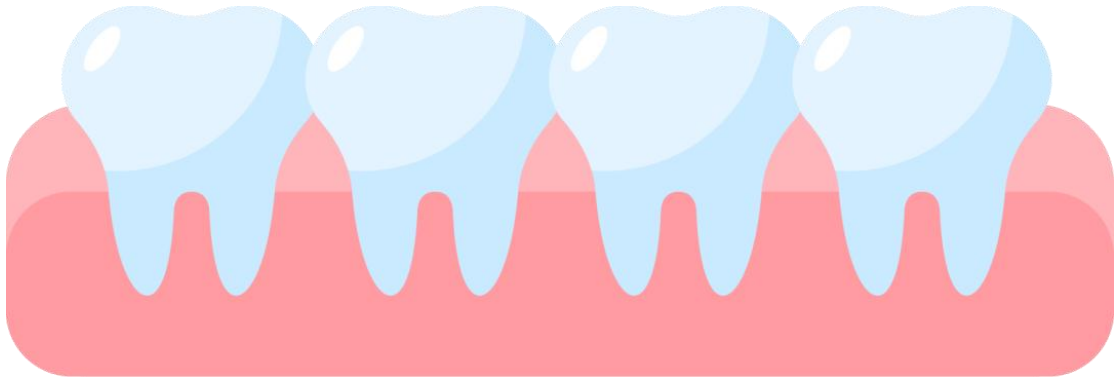




将牙刷竖起



孩子进入学龄期后，家长的责任应转变为积极地监督、帮助孩子养成良好的口腔卫生习惯、树立自己进行口腔保健的责任心。早期家长仍然需要定期仔细检查孩子的牙齿是否清洁干净，并帮助他们用牙刷或牙线清理尚残留菌斑的区域。在牙刷选择方面，可以依照孩子的喜好和习惯选择牙刷。在牙膏选择方面，由于孩子已具备吐出、咳出牙膏的能力，因此可以为他们选择含氟牙膏。



刷牙注意的问题：

每天至少 2 次
每次 2-3 分钟
刷牙时力度要轻快
注意刷牙水的水温
睡前一定要刷牙
牙刷 3 个月一换