

Childsmile community and practice: Traditional Chinese



# 兒童微笑社區 和計劃

幫助您照顧  
子女的牙齒



Public Health Scotland 希望在此鳴謝蘇格蘭牙科臨床效率計劃 (Scottish Dental Clinical Effectiveness Programme) 的建議，以及授權編輯及使用牙科建議圖表。

## 兒童微笑是什麼？

兒童微笑是一項國家計劃，以改善蘇格蘭兒童的口腔健康。

## 讓子女有健康牙齒

現在您可能尚未看到任何牙齒，但您子女的牙齒已開始生長。您現在的行動可以幫助子女終生有健康牙齒。

## 我會和誰見面？

我們的團隊成員已準備好一直提供協助。

### 您可能已見過您的：

- 健康探訪員
- 助產士。

### 其他您可能會見到的人員包括：

- 牙齒健康支援員
- 牙科護士
- 牙醫
- 牙齒保健員
- 牙科治療師
- 接待員。



## 牙科建議

在家中，記得也要保持子女口腔健康：

- 每天最少刷牙和牙肉兩次，分別是在早上和晚上睡覺前。
- 3 歲以下的兒童可以在牙刷上使用少量牙膏。3 歲和以上的兒童可以使用豆狀大小的份量。使用含最少 1000 百萬份率 (ppm) 氟的牙膏。
- 應監督兒童刷牙並鼓勵兒童不要在刷牙時吞下牙膏。
- 在刷牙後「吐出，不要漱口」—這讓牙膏可以有時間保護牙齒。
- 只在三餐時進食或飲用含糖的食物和飲品。
- 牛奶和清水是對牙齒最安全的飲品。
- 與牙醫登記並按建議出席預約。

請緊記，您的子女是獨立個體，  
隨著子女成長，牙齒的生長速度  
可能各有不同。  
如果您有疑慮，可向牙齒健康  
專業人員或健康探訪員查詢。



## 我可以怎樣參與？

您可能已從助產士或健康探訪員聽到過兒童微笑計劃。如果您需要協助，您的健康探訪員可安排牙齒健康支援員聯絡您，或指引您前往牙科診所。

## 您的牙齒健康支援員

透過他們的支援和建議，您的子女將可有健康的牙齒和自信的笑容。他們的角色：

- 提供實際建議和刷牙及使用含氟牙膏的支援
- 幫助您找尋本地牙科診所，以及在有需要時支援您首次前往診所
- 在嬰兒成長期間提供有關健康食物和飲品的建議。

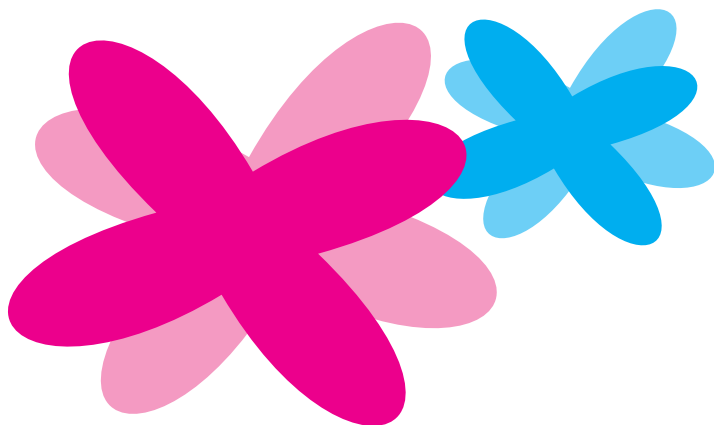


## 兒童微笑和廣泛社區

您的牙齒健康支援員會按您的需要度身提供協助。

他們可以助您使用其他本地服務和活動，以幫助維持子女口腔健康，例如：

- 斷奶小組
- 母乳餵哺支援服務
- 財務融合協助
- 在本地藥房登記輕微病痛服務。



## 首次前往牙科診所

您需要在牙科診所出席預約才能為子女登記。在首次前往診所時，您將可見到牙科團隊成員。他們會查詢有關您如何照顧子女口腔健康的問題，包括：

- 出牙
- 對牙齒有益的飲品和健康食物
- 刷牙，以及培養刷牙習慣的重要性
- 將來到牙科診所覆診。

如果您的嬰兒尚未開始出牙，您也無需擔心，您仍然可以出席預約，並學習如何照顧子女的口腔健康。

**我們建議您在嬰兒約 6 個月大時先帶他們到牙科診所。**



## 將來的預約

在之後的牙科診所預約，牙科團隊成員將會：

- 檢查您子女的牙齒
- 解釋保護子女牙齒的其他方法 (例如從 2 歲起使用含氟塗層)
- 為您提供實用的兒童飲食建議，示範正確的刷牙技巧
- 建議您何時應進行下次預約。這可能因人而異。





## 您的預約

在子女出生後不久，您的健康探訪員會提供一本個人兒童健康記錄(「小紅簿」，「red book」)。這將會是您子女健康、成長和發展的主要記錄，當中包括牙科資料。

日後所有與兒童微笑牙科團隊的預約都會記錄在小紅簿中。請記得在牙科預約時攜帶這本記錄，並請職員填寫。



年齡	開始出現的成長歷程	這個年齡通常有的牙齒數目
約 6 個月	開始長出前排牙齒	0-4
約 1 歲	上下方的前排牙齒可能變得明顯	4-8
約 18 個月	部分後排牙齒長出，其他也會開始長出	8-14
約 2 歲	最後方的牙齒會開始長出	12-16
約 2 歲半	大部分乳齒會長出	16-20
約 3 歲	所有乳齒已長出	20

## 您應做的事

- 與牙科診所**登記**並出席預約
  - **尋求**有關出牙、刷牙及健康飲食的建議
  - **使用**兒童微笑牙齒保健包及飲水杯
- 與牙科診所**預約**
  - **尋求**有關刷牙 (例如何時和方法) 和健康飲食的建議
- **預約**進行牙科檢查
  - **尋求**有關刷牙 (包括後排牙齒) 和健康飲食的建議
- 與牙科診所**預約**
  - **安排**首次使用含氟塗層
  - **尋求**有關刷牙及健康飲食的建議
- 與牙科診所**預約**
  - **安排**下一次使用含氟塗層
  - **尋求**有關刷牙及健康飲食的建議
- 與牙科診所**預約**
  - **安排**下一次使用含氟塗層
  - **尋求**有關刷牙的建議，查看您是否已採取所有行動來保持子女牙齒健康
  - **使用**幼兒院派發的兒童微笑牙齒保健包
  - 為子女**註冊參加**幼兒院的刷牙及含氟塗層計劃 (如有提供)



翻譯



易讀



英式手語  
(BSL)



語音



大字體



凸字

如需翻譯及其他格式，請以下列方式提出要求：



[phs.otherformats@phs.scot](mailto:phs.otherformats@phs.scot)



0131 314 5300



掃描我

英格蘭公共衛生局 (Public Health England)  
為旨在  
改善及保護蘇格蘭人民健康與福祉的國家  
性機構。

© Public Health Scotland 2022

## OGL

本出版物根據「開放政府許可第三版」  
獲得重複使用許可。如欲了解更多詳情，  
請瀏覽：

[www.publichealthscotland.scot/ogl](http://www.publichealthscotland.scot/ogl)

更多有關兒童微笑計劃的詳情，請向您的健康探訪員或兒童微笑聯絡人查詢。

本地聯絡人資料：

瀏覽：[www.child-smile.org.uk](http://www.child-smile.org.uk)