

寶寶出生後 我應該做什麼？



保持您自身牙齒和牙齦的清潔和健康，因為細菌很容易通過奶嘴、奶瓶和湯匙把細菌傳播到寶寶的口腔。

- 採用母乳餵養。
- 不要用奶瓶哄寶寶睡覺。
- 用奶瓶餵寶寶時，奶瓶裡祇裝母乳或嬰兒配方奶粉。喂完奶後，馬上將奶瓶拿走。
- 在嘗試寶寶的食物時，應該另外拿一把湯匙。寶寶的奶嘴應該用水洗乾淨，不要用自己的嘴吮吸乾淨。
- 6個月大的嬰兒可以開始使用杯子。
- 寶寶一旦長牙，就要開始清潔牙齒。這大概是在6個月大的時候。請使用兒童規格的軟毛牙刷，但不要用牙膏。
- 孩子每次進行兒童健康檢查時，都要檢查牙齒。
- 在孩子第一次過生日時，帶孩子去看牙科醫生。

如何獲得更多資訊？

聯絡電話

當地保健地區	電話號碼
Sydney South Western Sydney	02 9293 3333
South Eastern Sydney	1300 134 226
Illawarra Shoalhaven	1300 369 651
Northern NSW Mid North Coast Hunter New England	1300 651 625
Central Coast	1300 789 404
Northern Sydney	1300 732 503
Murrumbidgee Southern NSW	1800 450 046
Western Sydney	02 9845 6766
Nepean Blue Mountains	02 4734 2387 1300 769 221
Far West Western NSW	1300 552 626



如果需要更多單張，可從 NSW Health 的網站下載：
www.health.nsw.gov.au/aohs/resources.asp，
或向增進健康中心 (Better Health Centre) 的出版物倉庫索取，
電話是 (02) 9887 5450

懷孕期間保持微笑



在懷孕期間保護牙齦和牙齒，
對您和寶寶都非常重要





為什麼懷孕期間要保護好牙齒和牙齦？

- 🦷 在懷孕時，身體會發生很多變化。
- 🦷 孕激素、孕吐、特別想吃某些食物，這些都會增加發生牙病的風險。
- 🦷 如果原來就有牙周病，懷孕能加重病情，這樣可能會影響到寶寶的健康。
- 🦷 如果原來的牙齒健康狀況比較差，那麼在寶寶出生後發生牙病的可能性就更大一些。

牙周病和齲齒有什麼徵兆？



- 🦷 牙齦紅腫或出血
- 🦷 牙齒鬆動或脫落
- 🦷 牙齒或牙齦敏感
- 🦷 牙齦周圍的牙齒出現白斑
- 🦷 蛀牙（牙齒上有洞）
- 🦷 牙痛
- 🦷 口臭

怎樣保護牙齒和牙齦？

注意飲食



- 🦷 健康的飲食對您和寶寶的健康都很重要。
- 🦷 吃健康的食物，比如蔬菜、新鮮水果、麵包和穀類食物，以及諸如優酪乳等低脂乳製品。
- 🦷 吃富含蛋白質的食物，比如瘦肉、魚肉、雞肉、蛋和堅果。
- 🦷 牛奶、芝士、豆奶、三文魚、杏仁、花椰菜和烘豆都是鈣質的良好來源。
- 🦷 少吃諸如巧克力和蛋糕之類的甜食。
- 🦷 如果出現孕吐，可以在一天當中多次吃少量的健康食物。



注意飲水

- 🦷 每天喝自來水。
- 🦷 不要喝咖啡因、軟飲料和運動飲料，也不要喝酒。
- 🦷 吃新鮮水果，不要喝果汁飲料。



保持清潔

- 🦷 每天用含氟牙膏刷兩次牙，早晚各一次。
- 🦷 使用柔軟的牙刷。
- 🦷 每天用牙線清潔牙縫和牙齦底下的縫隙。
- 🦷 如果出現孕吐，在嘔吐以後**不要**立即刷牙，而是要用水漱口，然後在牙齒上塗一層含氟牙膏。

保持健康



- 🦷 在懷孕前或剛懷孕時去牙科診所做一次檢查。
- 🦷 牙科醫生會告訴您是否有口腔疾病，並可以指導您怎樣保持口腔健康。
- 🦷 懷孕期間進行牙科治療是安全的。
- 🦷 不要吸煙，因為吸煙可能會引起牙周病、牙齒脫落和口腔癌。如果需要有人幫您戒煙，請向醫務人員諮詢，或撥打戒煙專線 131 848。