

婴儿（0-6个月）保持笑口常开的5个建议



食用一系列的健康食品

- 开始添加辅食时，请选择并制作丰富的健康食品。
- 最好的食物是新鲜的时令食物。
- 喂养婴儿时避免使用勺勺。



母乳喂养最好

- 婴儿应纯母乳喂养到六个月左右，然后继续母乳喂养到至少一岁或更长时间。
- 如果不母乳喂养，请使用装有母乳或婴儿配方奶的杯子或奶瓶。
- 请勿往奶瓶或杯中加入甜饮料。
- 避免让婴儿含着奶瓶入睡。
- 避免将蜂蜜或其他糖类/甜味剂涂在奶嘴上。



用含氟牙膏刷牙两分钟，每天两次

- 宝宝开始长牙后，每天清洁两次牙齿。
- 用软布或小号软毛牙刷，蘸取少量成人（全效含氟）牙膏清洁。



吐出牙膏，刷完后不要漱口

- 牙膏中的氟有助于防止蛀牙。
- 避免在刷完牙后给宝宝漱口，以便氟化物继续保护并强健牙齿。



定期进行牙齿检查

- 乳牙很重要。乳牙对于吃东西、说话和下颌形状发育至关重要。
- 婴儿在出生时已在当地牙科服务中心登记。
- 婴儿在12个月之前便可以预约首次口腔保健。
- 儿童在满18岁之前，牙科护理都是免费的。





儿童社区牙科服务中心

儿童0-17岁免费

从出生到18岁，根据孩子的年龄会有不同的牙科医生为孩子提供牙科治疗。

从出生到12岁（Year 8）的儿童

儿童社区牙科服务中心为从出生到12岁的儿童提供免费的牙科服务。我们在大奥克兰地区共设有83个牙科服务站点。这些站点包括社区诊所和移动式牙科服务站。儿童社区牙科诊所提供的牙科保健主要由牙科治疗师和口腔保健治疗师提供，他们是符合资质的专业人员，专门从事口腔健康的诊断、治疗和预防。儿童就诊的频率取决于他的就诊需要。治疗师会评估孩子的需要并与您沟通。请注意，我们不提供牙齿矫正服务。

13岁（Year 9）至18岁的儿童（青少年）

从13岁（Year 9）到18岁生日之前的这个阶段，青少年的牙科护理由与地区卫生局签约的特定牙科诊所/牙医提供。无论青少年是否上学，是否从事有偿工作，都有权获得免费的牙科服务。如需了解青少年牙科保健的详情，或查找可提供补贴牙科保健服务的牙科诊所，请访问我们的网站www.ards.co.nz或致电0800 825 583（0800 TALK TEETH）。

联系儿童社区牙科服务中心

如需查找离您最近或最方便的儿童社区牙科诊所列表，请访问我们的网站www.ards.co.nz。网站罗列了我们的合作诊所的联系方式。您当地的诊所工作人员可以协助您的孩子完成注册、预约或改约就诊。您也可以致电0800 825 583（0800 TALK TEETH）。

更新您的联系方式

掌握您孩子的最新地址、联系电话、电子邮箱和学校信息对我们很有帮助。请发送邮件至ARDS@waitematadhb.govt.nz，附上孩子的姓名和NHI号码（如果知道）。

如果孩子牙疼

如需为孩子预定镇痛治疗，请联系当地的儿童社区牙科诊所或致电0800 825 583（0800 TALK TEETH）。

如果孩子发生与牙齿相关的意外

如果您的孩子发生与牙齿或口腔相关的意外，请务必向意外事故赔偿局（ACC）登记此事故。请直接联系您当地的牙医或前往非常规时段营业的诊所进行登记。您需要填写一份ACC申请表，可能需要支付费用——建议在预约时咨询当地的牙医或非常规时段营业的诊所，以了解相关费用。我们的治疗师无法向ACC登记您孩子发生的意外，但我们很乐意为您提供任何建议。

如果您的孩子在非营业时段感到疼痛

大多数诊所的常规工作时间为上午8:00 - 下午4:30 周一至周五。如果您的孩子在上述时间以外需要预约镇痛治疗，请直接联系当地的牙医或在非常规时段营业的诊所。请注意，此服务可能不免费，因此建议在预约时与当地的牙医或非常规时段营业的诊所进行了解和商议。