

五种错误刷牙法 宝宝学了伤牙齿

很多爸爸妈妈都希望自己的宝宝拥有漂亮健康的牙齿，但是有些父母从小就没有养成正确的刷牙习惯，所以在教导宝宝刷牙的时候，让宝宝学习了自己惯有的刷牙方式，这可能会造成宝宝的牙齿损害。

每一位爸爸妈妈都想自己的宝宝拥有漂亮的牙齿，所以很注重宝宝的牙齿健康问题。但却常常忽略了一些小细节，导致宝宝的牙齿有所损害。常说爸爸妈妈是宝宝的第一老师，因为宝宝的很多行为习惯都是通过模仿学习自己父母所形成的。关于这点，今天就总结了一些错误的刷牙示范，大家一起来探讨一下吧！

错误示范二：刷牙太使劲

有些爸爸妈妈刷牙的时候特别的大力，似乎感觉自己的牙齿很脏，如果用力不够就刷不干净。所以，如果宝宝像爸爸妈妈一样太使劲刷牙，肯定会有牙龈出血的问题出现，或者是把自己的牙肉刷损等情况，严重的可能会伤害牙齿。

一般来说刷牙的力度控制在200克的力量就足够，大约相当于手指拿起一支冰棒的力量，而且刷牙的力量是使用手腕的而不是手臂的。

错误示范四：刷牙时间太短

很多爸爸妈妈都会觉得，刷牙就是为了清除食物残渣，所以都会用很短的时间随便刷刷就算了。但其实刷牙的目的是消灭牙菌斑，一种附着在牙齿表面和牙龈缝隙里的无色细菌，是导致龋齿和牙龈炎症的祸首。

如果宝宝跟爸爸妈妈一样习惯草草刷两下就算了，就很难真正完成彻底地清除口腔里的细菌。

温馨小提示：

刷牙时不需要用太大的力气，毕竟不是用越大力气就越能把牙齿刷干净。如果刷牙方式不对，用的力气越大反而越易伤害牙齿。教宝宝刷牙的时候，就应该告诉他们以什么力度为标准，例如是拿起哪个玩具的力度，每个父母要根据宝宝的情况来拿捏。毕竟刷牙用的力是因人而异的，并没有量化的标准。刷牙力气不轻不重，以刷干净牙面为宜。

温馨小提示：

要培养宝宝刷牙不少于3分钟的良好习惯。先从门牙开始细致地竖向刷，尤其是齿缝和牙齿内侧等容易忽视的地方。只要每次刷牙能认真刷干净，一天早晚两次刷牙就可以。这样可以确保宝宝的口腔卫生，而且有助于让宝宝拥有漂亮的牙齿。

有助于提高新生儿免疫力的小技巧

母乳中含有大量的免疫物质，能增加婴儿机体免疫力及抗病能力，防止婴儿受病毒的侵入而生病。可以说母乳是人生的第一次免疫。此外，在实际的育儿实践中，有一些小技巧可以帮助提高宝宝的免疫力。

小技巧1：抚触——改善宝宝的血液循环

在自然分娩中产道收缩，挤压胎儿，是一种有益的身体接触，有利于宝宝神经系统发育。出生后，母亲的身体接触，会让小婴儿有很大的安全感，可以促进宝宝的身体发育，对出生时体重较轻的早产儿尤其有益。

抚触可以改善宝宝的血液循环，提高免疫力，并能增进食物的消化与吸收，减少哭闹，改善睡眠。

小技巧2：不要吃得过饱——避免脾胃负担过重

婴幼儿脏腑娇嫩，消化吸收功能尚未健全。虽然发育旺盛，对营养物质需要迫切，但是，脾胃运动消化功能相对不足。若吃得过饱，会使胃肠负担加重，消化功能紊乱，容易发生积食、腹痛，导致胃肠炎、消化不良等疾

病。

小技巧3：多喝白开水——保持黏膜湿润

多喝水可以保持黏膜湿润，成为抵挡细菌的重要防线。上幼儿园、外出时让孩子背着水瓶，渴了随时喝。注意，要喝白开水，而不是各种含糖饮料。

小技巧4：不必过于干净——形成免疫记忆

免疫系统能对传染病原形成免疫记忆，万一再次遇上，可以很快将其消灭。如果你家太干净，孩子没有机会通过感染产生抗体，抵抗力反而减弱，并可能导致过敏和自体免疫失调。

平时只要使用一般肥皂和水就可达到清洁的目的，不要天天使用消毒液。

以上4个小技巧简单容易，只要父母细心、耐心，通过这些环保的、健康的、经济的方式，一样可以大大提高宝宝的抵抗力！大家不妨实践一下，持之以恒，宝宝的抵抗力一定会有根本的改观。

(张玉)



错误示范一：用冷水刷牙

在日常生活中，绝大部分的人都是用冷水刷牙的，不管夏天还是冬天，都错误认为冷水刷牙对牙齿是最没有伤害的，却从来不知道冷水会导致牙本质敏感的人牙齿酸痛，而且冷水也不利于牙膏内的有效物质发挥活性。因为牙膏中的主要成分是摩擦剂和氟化物，经过实验室研究发现，这些有效成分发挥作用的最佳温度是37℃左右。所以，刷牙时

用接近自己体温的温水效果最好。

温馨提示：

不要让宝宝跟着自己用冷水刷牙，这样容易造成冷水刷牙引起的牙齿敏感、疼痛。尤其是在冬天，爸爸妈妈更需要让宝宝用温水刷牙，避免引起牙齿敏感。温水的温度以接近体温为宜，建议在37℃左右，同时要注意不要用太热的水。

错误示范三：横向刷牙

据调查，有90%的人刷牙都是横向刷牙的，作为父母的也不例外，但却全然不知这样的方式对牙釉质是一种物理磨损。一方面横向刷牙无法清除掉牙齿缝隙里的垃圾，另一方面还可能导致牙齿根部楔形缺损、牙龈损伤、牙本质敏感等问题。如果宝宝跟着学习这种习惯，对牙齿肯定会带来不少伤害。

温馨提示：

正确的刷牙方式是顺着牙齿的缝隙竖着刷。而横向刷牙的方法却是一个不值得提

倡的方式。横向刷牙一来很难刷到牙齿间的缝隙，达不到彻底清洁的作用；二来会磨损到牙齿的牙釉质，特别是那些刷牙用劲大的人磨损更厉害，时间长了就容易形成“楔形磨损”。

楔形磨损的表现是牙齿根部被磨损而萎缩，容易使牙齿松动、敏感。不少人到了冬天干燥时牙齿容易疼痛，就因楔形磨损引起。

所以，当爸爸妈妈发现宝宝有横向刷牙的习惯时，一定要让宝宝纠正过来。

错误示范五：牙刷个儿太大

爸爸妈妈的口比较大，所以选用的牙刷相对大些。然而宝宝的樱桃小嘴怎能和父母的一样呢？所以不要让宝宝跟着自己使用规格较大的牙刷。更何况每个人的牙齿有大有小，牙刷太大，在口腔内执行任务会不够灵活，牙刷太小，又无法完成大面积的口腔清洁工作。为此，要为宝宝挑选适合的他自己本身的儿童牙刷。

温馨提示：

有不少的爸爸妈妈不知道应该如何帮

宝宝选择一把大小合适的牙刷，其实给宝宝选择牙刷，具体还是要看刷头是否能灵活伸进大牙内清洁。爸爸妈妈可以参考这个标准来为宝宝挑选。

而且要注意的一点事，牙刷3个月就需要更换一次。或者如果刷毛已经有变形的情况出现，牙刷就要马上更换。

更正错误小示范，培养宝宝养成良好的刷牙习惯，这样宝宝就可以拥有漂亮又健康的牙齿了。

(晨晞)

宝宝爬行三大危险区

宝宝在学习爬行或走路的时候，总会好奇地穿梭在家里每个角落。但温馨的小家可是潜在不少“危险源”，所以妈妈要全程戒备，做好防护措施。比如桌角、插座、马桶等地方都是需要妈妈特别“加工”的。

“二抬四翻六会坐，七滚八爬周会走”，这就是宝宝大动作的发育过程。8个月左右，宝宝学会爬行之后就变得“不安分”了，总在家里各个角落乱爬。妈妈要时刻保持警惕，要对家里的“危险源”进行排查，如锋利的刀具、易碎品、重物等要收好，容易绊倒、摔倒的地方需提前做好防护措施。以下3个家居安全隐患，妈妈最易忽略：

桌脚 危险点：磕碰 排除法：桌角防护

有了宝宝之后，家具的角就像一夜之间都尖锐了起来一样，宝宝动不动就被磕了碰了，严重的还会流血或伤害到眼睛呢！所以赶紧把桌脚“软化”一下吧，圆球状的、小手造型的防撞角都能起到很好的

效果。

电源插座 危险点：触电 排除法：电源安全保护锁

暂时不用的插座通过保护锁防护起来，防止宝宝碰触、或将异物插入插座孔，从而防止触电。这类锁通常是圆型不易让宝宝拔出的造型设计，大人想要使用插座的时候，只需要用配套的“钥匙”就能轻松取出保护锁，方便又安全。

冰箱、橱柜门 危险点：碰撞、夹到手 排除法：软性安全锁

软性安全锁的优点在于无论门边是直角还是圆弧形状都适用。宝宝开启冰箱、橱柜等的门来玩耍，很容易夹到手、误食柜内食物等。如果开启冰箱门更会着凉、浪费电。用软性安全锁锁住危险的“门”，不再担心宝宝调皮爱玩。

(梁嘉文)