从新生儿时期就要开始进行口腔护理与清洁，乳汁的营养价值特别高，长期滞留在口腔黏膜上，就会变成口腔内细菌生长的温床，及时进行口腔清洁可以避免母乳残留引起口腔疾病，而宝宝开始长第一颗乳牙之后就要开始刷牙。

口腔护理是保持口腔清洁健康的手段之一，口腔经常与空气接触，又容易积攒食物残渣，不注意清洁就很容易引发龋齿、口腔溃疡等情况，影响食欲。做好口腔护理能保持口腔的健康清洁，防止口臭牙垢，保持口腔的正常功能，预防口腔疾病的发生。

宝宝口腔护理的方式

常用的口腔护理方式有棉球擦拭法、冲洗法、刷牙法以及含漱法等，而且不同年龄的宝宝需要采取不同的口腔护理方式。

如何给宝宝挑选牙刷和牙膏

想要护理好宝宝的口腔，关键在于给宝宝刷好牙。而刷牙自然离不开牙刷和牙膏，给宝宝挑选一个好的牙刷和牙膏是保护宝宝牙齿的前提条件。如今的儿童牙刷主要有手动和自动的，如何挑选呢？儿童牙膏又如何选择？

（1）选择手动牙刷的方法：

①刷毛软刷头小，刷头长度为2-\*\*\*为佳，这样能更好的深入口腔，不留清洁死角；

②刷面要平坦，刷头与刷毛都要圆润，不易戳伤宝宝牙龈；

③尽量选择稍硬的牙刷手柄，能锻炼宝宝的肌肉运动；

④选择儿童专用牙刷，宝宝与大人用一样的牙刷会伤害牙龈。

（2）选择电动牙刷的方法：

①按照护齿的程度来选，声波＞手动＞机械旋转式，根据宝宝口腔条件而选择；

②旋转式电动牙刷大部分为圆形，以15-25度来回转动，转速较快，需要家长协助使用，避免孩子在同一个地方逗留过久，容易损伤牙釉质；

③声波牙刷震动频率与声波频率相近，选择专为儿童而设计的声波牙刷不仅清洁效果好，还能按摩牙龈，防止口腔疾病滋生，保卫口腔健康。

（3）选择儿童牙膏的要点：

①含皂量适中，泡沫过于丰富会降低摩擦力，影响清洁效果，刺激宝宝的口腔黏膜；

②3岁之前使用无氟牙膏，避免宝宝摄入过多氟出现恶心呕吐的症状；

③6岁前都可以选择可吞咽的儿童牙膏，避免宝宝吞食；

④漱口水应选不含氟且非药物性的儿童专用漱口水。

宝宝刷牙的正确姿势

除了挑选优质的牙刷和牙膏外，帮助宝宝学会正确的刷牙方式也是护理口腔的重点。给宝宝刷牙，或者是教宝宝刷牙，掌握姿势很重要。

①刷牙前先用温水浸泡一下牙刷，软化刷毛；

②先刷上下排牙齿的外表面，两三颗牙齿为一组，以小圆弧状上下来回刷，注意轻轻清洁牙齿与牙龈的交界处；

③刷门牙的外侧，横竖结合刷洗牙齿，即上牙画“M”形，下牙画W”形；

④用上面的方法继续刷牙齿内侧面；

⑤刷牙齿的咬合面，平握牙刷，力度适中来回刷洗牙间缝隙；

⑥由内向外轻轻擦拭舌苔表面的食物残渣与细菌。

宝宝刷牙的注意事项

给宝宝刷牙，不能直接采用成年人的刷牙方式，一来是为了保护宝宝脆弱的牙齿和口腔，二来是为了将宝宝的牙齿清洁干净。在使用正确的方式给宝宝刷牙时，同时也需要注意下面这些细节问题：

①尽量选择软毛牙刷；

②尽量不要选择颗粒大摩擦力强的牙膏；

③刷牙力度要不重不轻，充分清洁口腔卫生死角；

④用餐后15-20分钟刷牙，每天至少两次，且每次2-3分钟。