

# 萬聖節期間 預防蛀牙的策略

(萬聖節俗稱鬼節)

英文版本 - 由三藩市縣 CMS Branch 的牙醫顧問 Rose Clifford 撰寫。  
中文翻譯由 SF CHDP Staff



在這個萬聖節日，小心不要讓收到的糖果有機可乘來攻擊你孩子的牙齒健康。每當孩子吃糖果時，潛伏在口腔中的細菌會將糖份變成“糖酸鬼”。即使吞下糖果，此糖酸能黏在牙齒上長達兩小時。若白天多次吃糖，糖酸會導致蛀牙！



孩子及成人  
都喜愛  
萬聖節的糖果！  
家長如何驅逐  
“糖酸鬼”？

## 給家長萬聖節糖果的提示

- ❖ 你需要控制孩子的萬聖節糖果袋。家長可以決定孩子在何時可以吃多少糖果。
- ❖ 不要讓孩子整天以糖果作小吃。寧可一次過吃五顆糖，好過整天慢慢咀嚼。
- ❖ 最好是在飯後才吃糖。
- ❖ 吃甜食後讓孩子喝一杯水。三藩市的自來水含有氟化物(Flouride)可保護牙齒和沖掉糖酸。
- ❖ 避免黏性的糖果(焦糖-caramels，太妃糖-Taffy) -這些糖份會長時間黏在牙齒上。
- ❖ 選擇沒有糖份或含有“Xylitol 木糖醇”的糖果及口香糖。
- ❖ 八歲以下的小孩不能把牙齒刷乾淨，所以需要早晚兩次幫他刷牙及每日用一次牙線。
- ❖ 每六個月約見牙醫做定期檢查，同時詢問有關牙齒防蛀劑(Dental sealants) 和氟化物塗膜( Flouride Varnish)。(一歲開始約見第一次牙醫)。