

## 协助孩子养成良好卫生习惯

### 洗手、洗发、刷牙，全都能“自己的事情自己做”

如今一天多次洗手已成必须，你是不是常会担心孩子能否把手彻底洗净？随着孩子的成长，幼儿时期全靠大人帮忙的生活习惯，他们也开始想自己完成，这对孩子建立独立性尤为重要，所以就希望让孩子从小掌握彻底清除污垢的方法。下面就介绍一些能对孩子第一次“独立洗漱”时有所帮助的洗手、洗发、刷牙的要点。

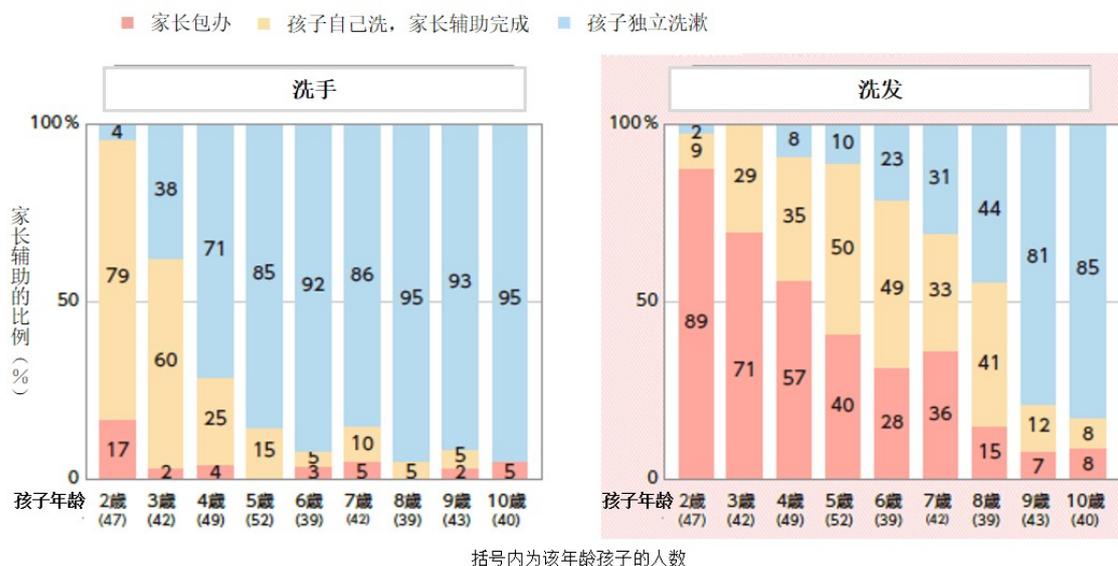


#### ◆几岁开始能独自洗手、洗发？

幼儿大约在2岁左右开始独立洗手、4~5岁左右开始独立洗发、洗澡，从而达成能够自己“独立洗漱”。然而，有半数以上家庭的孩子到8岁左右为止，洗发都是由大人包办的。【图1 根据花王在2014年5月针对2~10岁孩子的家长270人（共计393名儿童）实施的调查得知】

孩子能自己洗漱固然值得高兴，但也不乏有人担心孩子到底是否洗干净，又或是觉得家长代劳洗得又快又干净岂不更高效。

（图1）孩子洗漱时家长的辅助



### <洗手，依次完成6个动作>

幼儿总会触摸各种物品，掌握彻底洗手的方法对预防感染很重要。使用洗手液，按照手掌→手背→指缝→指甲周边→拇指根部→手腕的顺序依次清洗大约30秒，确保没有部位被疏忽。



### <洗发时，充分打湿头发和头皮，并彻底清洗头皮>

根据花王的调查，孩子刚开始独自洗发时期，洗发后常会有洗发水残留在头皮上。由于头皮上覆盖有约10万根头发，比面部和身体更难以洗净，而孩子的毛发又更幼细更易打结，孩子的小手很难完全深入触及头皮，所以也就更难清洗干净。洗发水柔软细腻的泡沫能够让手指更易触及头皮，所以建议使用时要充分起泡。一开始就能挤出泡沫的泡沫型洗发水，能使泡沫遍及头皮整体，就是考虑用小手也能洗净头发而设计的。

下面介绍适合幼儿的洗发方法。

#### ① 梳通头发打结的部分

在打湿头发前，先用齿间较粗的梳子或手指将头发打结的地方理顺梳通。

#### ② 打湿头发和头皮

使用洗发水之前先充分打湿头发和头皮，能使洗发水充分起泡，避免伤及头发，且使头皮易于清洗。

#### ③ 让洗发水渗透到头皮各处

手取香波后，用指腹在头皮上小幅轻轻滑动，关键是使足量的泡沫覆盖整个头皮和全部头发。建议要有意识地分局部，自前向后、自右向左仔细清洗，不要漏洗局部。对于有用量说明的洗发水，请事先确认。（如使用儿童用泡沫型的洗发水，头发长度达到耳际时大约需要按压2次的量，及肩长度大约需要按压4次的量。）在独自洗发的最初时期，家长可以确认一下泡沫有否充分渗透到头皮。

#### ④ 过洗时注意眼睛和耳朵周围

为了防止过洗时候液体溅入眼睛和耳朵，注意闭眼和遮住耳朵，彻底冲洗直到头皮和头发不再有皂液的滑腻感为止。耳后到颈部发际线、以及耳廓上方不仅难洗，而且难冲，一定要注意不要让洗发液残留在头皮上。头发打结时，推荐在洗发水之后使用护发素。



### ⑤ 轻柔并彻底地干发

用手拧干头发后，用干毛巾裹住头发，轻轻吸干水分，然后将毛巾覆盖在头发上，手指隔着毛巾揉搓吸取发根的水分。使用吹风机时，充分吹干，可使头发易于整形，防止起床后头发蓬乱不服帖。

### ◆ 几岁开始能独自刷牙？

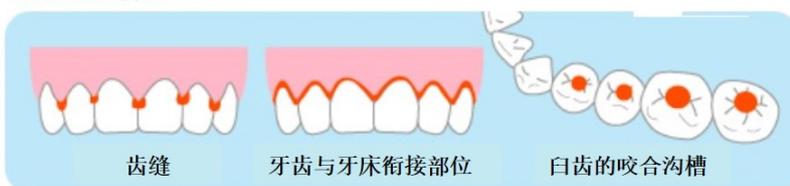
乳牙从出生后6个月开始陆续长出，大致到2~3岁之间长齐。虽说只要乳牙长齐后就可以开始练习自己刷牙，但是为了刷干净减少口腔残留，还是建议在小学低年级为止，由家长协助刷牙【参考：Quintessence出版(株)《新小儿齿科学》第3版】。蛀牙是无法自愈的，放任的话只会越发恶化，所以防止乳牙蛀牙很重要。并且由于如果乳牙易蛀的话，意味着6岁左右起长出的恒牙也将面临易生蛀牙的口腔环境，因此为了预防，在幼时就应该养成良好习惯，掌握正确刷牙方法。

此外，牙刷含在口中到处走动玩耍，容易发生意外，非常危险。一定要关照孩子在原地坐定刷牙。

### <防止漏刷，每一个牙都要刷到>

口腔里有很多复杂的凹凸。白齿的咬合沟槽、齿缝、牙齿与牙床的衔接部位等牙刷不易触及的地方，最容易漏刷。

容易漏刷的部位



### ① 刷牙顺序要明确

刷牙的时候，建议从蛀牙好发部位开始依次刷。刷牙顺序明确以后就不容易漏刷。首先从下白齿起，按咬合沟槽→齿外侧→齿内侧的顺序刷左右两侧下白齿。然后按照同样的顺序刷左右两侧上白齿。最后按照上排前方牙齿外侧→内侧→下排前方牙齿外侧→内侧的顺序进行。按照这一顺序一个一个牙齿没有遗漏地仔细刷完。

刷牙顺序的举例



## ② 使用牙膏

只要会“咕噜咕噜~呸”地漱口了，孩子就可以使用牙膏，使齿垢更容易清除。而含有氟素的牙膏也能坚固牙齿预防蛀牙。将牙膏挤出赤豆大小的量在牙刷上，虽然不小心吃进去也没有危害，还是要让孩子练习在刷完时吐出来。

## ③ 一天至少刷2次以上，牙刷的刷毛散开的话要及时更换。

要预防蛀牙和口腔问题，1天至少刷牙2次以上，彻底清除齿垢，并将牙膏的有效成分润泽口腔非常重要。特别在睡眠中唾液分泌减少，细菌容易增殖，所以就寝前更要认真刷牙。（参考：Dawes:Rhythms in salivary flow rate and composition. Internat JChronobiol, 2:253~279, 1972）。

另外，牙刷的刷毛散开后难以彻底清除污垢，所以建议在此之前提前更换。要是孩子频繁地咬牙刷，就建议另备一把帮孩子刷牙专用的牙刷。

## ④ 定期接受牙科健诊

推荐让牙医来检查刷牙情况。儿童时期的蛀牙发展进程较快，所以建议定期接受健诊，听取牙医建议。

重视孩子从小自己的事情自己做的观念，在此基础上，大人们稍稍帮他们一把吧。

（完）