



NHS

Cheshire and Merseyside

帮助您的孩子刷牙

Cheshire & Merseyside
的“刷牙亮齿”项目



如需更多关于儿童刷牙的英文及其他语言建议，请访问：



bspd.co.uk/Patients/PatientInfo

7岁以下的儿童应当：

✓ 每天刷牙两次



✓ 使用含氟家庭牙膏 (1450ppm)

3岁及以下儿童使用薄薄一层牙膏



3岁及以上儿童使用豌豆大小的牙膏



✓ 刷牙后吐出牙膏，不要漱口

✓ 刷牙时应由成人监督



Translated versions of the All Together Smiling leaflet were published July 2025. This leaflet is available in English, Arabic, Chinese, Romanian, Portuguese and Polish.