

- 孩子應該有一個「牙醫」，一年去看兩次牙醫或是根據牙醫建議而定。
- 恆齒開始長出，必須維持一輩子。預防蛀牙以保持牙齒健康。
- 詢問給孩子用密封劑和氟化物的問題。
- 每天早晚沿著牙齦刷牙。舌頭也要刷。
- 上床睡覺前使用牙線。
- 藥物可能含有糖分或導致口乾。吃藥後請喝水或刷牙。
- 限制會導致蛀牙的零食，例如薯片、酸和黏的糖果、運動飲料和汽水。

父母：以身作則，早晚刷牙。上床睡覺前使用牙線。



從事所有體育活動時使用護齒，例如墨球、棒球、足球和溜滑板。

父母和孩子在一天三餐和 1-3 頓零食選擇健康的食物。

- 健康的食物包括：
 - 每頓正餐零食吃水果或蔬菜。
 - 全穀麵包、麥片、麵食、糙米或玉米薄餅。
 - 蛋白質和高鐵食物，例如肉類、魚、蛋、豆類和豆腐。
- 從早餐開始一天的生活。
- 限制糖分和脂肪高的速食和零食。

選擇健康的飲料。

- 經常喝水。
- 每天喝3-4杯脫脂或低脂牛奶。
- 100%純果汁是最佳選擇；避免汽水和其他甜飲。

讓吃飯時間成為快樂時光。

- 吃飯前洗手。
- 一起計劃和準備正餐。
- 一起吃飯，一起聊天，禮儀重要。
- 吃飯時把電視關掉。



體能活動和體重
一天做60分鐘的動態玩耍。

看電視、玩電動玩具、打電腦的時間限制為每天兩小時（家庭作業除外）。

健康成長



今天的日期：_____

姓名：_____

年齡：_____

身高：_____ 體重：_____

身體質量指數(BMI)百分比：_____

下一次約診：

日期：_____ 時間：_____

重要電話號碼：

警察、消防、救護車：撥911

加州中毒行動專線：1-800-222-1222

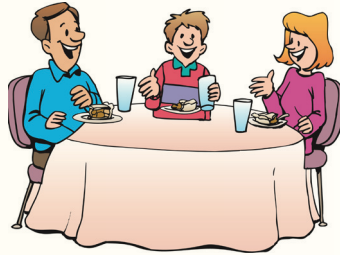
青春期前孩子的健康

- 定期帶孩子做體檢和接受免疫注射（打預防針）。
- 教孩子保持指甲、頭髮、生殖器和身體清潔；穿乾淨的衣服。
- 每週洗床單。
- 提醒孩子在飯前以及使用廁所後用肥皂和清水洗手。
- 討論青春期以及青春期帶來的變化。
- 認識HIV/愛滋病以及性病。
- 討論性發育以及負責任的性行為。

預防受傷

- 在藥物、清潔用品、酒精、毒藥、動力工具、火柴和打火機等所有有害物品上貼標籤並鎖好。
- 監督動力工具、火柴和打火機的使用。
- 槍枝不是玩具。教導孩子不要觸摸槍，如果發現槍枝要告訴別人。
- 如果家裡有槍枝，卸下彈藥，鎖好槍枝，子彈另外儲存。把鑰匙藏好。
- 提醒孩子玩踏板車、穿溜冰鞋、溜滑板或騎腳踏車時要戴安全帽、護膝、護腕和護肘。
- 警告孩子大聲的音樂有可能導致喪失聽力。
- 教孩子游泳，千萬不要獨自游泳，而且划船時要穿救生衣。

花時間坐下來和孩子交談。最重要的是聆聽孩子的心聲。



孩子可能會：

- 在學校、體育或其他活動上表現驕傲感。
- 在家裡和學校遵守大部分的規定，但孩子可能會挑戰規定
- 對於自己的健康、學業和家事更負責
- 想要更獨立，以及更常和朋友相處

提示和活動

- 給孩子很多稱讚和關愛。
- 每天撥出做功課的時間。
- 指派適合年齡的家務。
- 鼓勵孩子參加團隊運動。
- 鼓勵孩子嘗試新活動或新嗜好。
- 教導孩子為自己的選擇和行動負責。
- 把電腦放在你可以監控使用的地方。使用電腦的家長控制功能。
- 以身作則。避免毒品、酒精和煙草。

青春期前孩子的安全／同伴壓力

- 警告孩子使用毒品、酒精和煙草的危險。鼓勵孩子發問。
- 討論避免幫派活動、同伴壓力、欺負和團體暴力。
- 和孩子談論個人安全以及搭便車的危險。
- 教孩子向信賴的大人報告陌生人，而且千萬不要接受陌生人的任何東西。

行車安全

- 使用車後座的加高座椅，直到孩子體重達到80到100磅，身高4呎9吋，而且可以靠著椅背垂直坐著，膝蓋彎曲（通常是8-10歲之間）。
- 膝部安全帶應該平放在臀部上，肩膀安全帶則越過肩膀，而不是在臉部或脖子上。

父母的安全提示：

- 做好準備，規劃緊急應變措施。
- 學習心肺復甦術(CPR)。
- 在走廊和靠近臥室的地方安裝煙霧和一氧化碳警報器。
- 每六個月檢查一次警報器。

給父母的資源：

如果你發現自己不知所措或是準備傷害你的孩子，請打電話給你的醫生、1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) 或朋友求助。

如要戒煙，請撥1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)