



# 吮吸拇指、 手指和奶嘴



吮吸拇指、手指或奶嘴是一种儿童常见的自我安慰行为，许多儿童长大后就会不再这样做。

4岁以后吸吮会导致：

- 牙齿歪斜 — 牙齿可能受到挤压导致不齐，影响咬合
- 言语障碍 — 奶嘴会限制儿童发出清晰表达所需的所有声音的能力
- 蛀牙 — 用在蜂蜜等含糖物质中浸泡过的奶嘴会导致蛀牙。



## 帮助戒除习惯的技巧

- **慢慢来** — 不建议突然停止使用奶嘴，因为这可能会引发其他吸吮习惯。
- **限制使用奶嘴** — 睡前轻轻取下安抚奶嘴，帮助养成良好的睡眠习惯。
- **庆祝成功** — 表扬或奖励孩子改掉坏习惯。
- **有趣的转移注意力方法** — 别让他们的手闲着，让他们玩磨牙手套、玩具、其他活动和书籍。

打破这个习惯可能很难，但你的坚持会得到回报。

## 如需更多信息和支持

- 与社区护士交谈。
- 咨询口腔健康卫生人员。



更多信息请到官网  
[Smiling Starts](#) 观看到短视频，获取其他有用的信息。

如有何问题，请联系1800 939 666

Early Childhood Dental Program



免责声明：本出版物仅用于一般教育和信息目的。如需任何医疗建议，请联系合格的医疗保健专业人员。

本文档可根据残障人士的要求以其他形式提供。

Produced by the Early Childhood Dental Program  
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service 2024 Ref: 1744

