孩子到了换牙季，有的小朋友换牙早些，有的小朋友要迟些，牙科医生建议，**宝宝到了换牙季。**

**1.多吃纤维素高的食物，**多给宝宝吃一些诸如胡萝卜，玉米，黄豆之类的食物。

**2.纠正幼儿不良习惯**，有的宝宝喜欢用舌头舔舐牙齿，有的宝宝喜欢咬着舌头说话，有的则喜欢含着铅笔等等，这都是不利于牙齿生长的坏习惯。

**3.督促宝宝刷牙。**

**4.保护六龄磨牙**，六龄磨牙，是指孩子六岁时，长出的首颗恒磨牙。这颗牙齿非常关键，它主宰着嘴巴中所有牙齿的位置和高度。

**5.加强家庭教育**，在平时生活里，妈妈要给宝宝灌输安全知识，要让宝宝好好呵护牙齿健康。