



## 乳牙保健祕笈



牙科部兒童牙科主任 黃桂芬  
專長: 兒童牙科、身心障礙牙科

### 一、千金難買早知道 牙好壯壯 潔牙趁早

- ★ 六個月大時，小寶寶開始長乳牙，這時可以買些紗布，在進食之後，用濕紗布將牙齒周圍及口腔內的食物殘渣清理乾淨；一方面減少細菌侵襲牙齒的機會，另一方面可以養成小孩願意讓大人幫他們清潔口腔的衛生習慣。如果再講究一點可以用紗布沾含氟漱口水擦拭，更可降低齲齒機會。此時期應避免含著奶瓶睡覺。
- ★ 一歲半到二歲半之間，後面的乳白齒陸續

長出，可嘗試兒童牙刷幫他刷牙。在光線充足的地方，先讓小朋友躺平，不用牙膏，只用牙刷將牙齒外面、裡面及咬合面清乾淨即可。牙縫較緊時，可使用牙線清除夾在縫裡的髒東西，當小孩已會將含在口中的水吐出來時，就可以用含氟牙膏來刷牙了，牙膏中的氟有降低蛀牙的效果！這個年紀的小朋友可以開始試著去兒童牙科檢查，一開始跟小朋友說去檢查一下牙齒，雖然不見得能做什么治療，但至少讓小朋友熟悉且不懼怕看牙。此時期應避免糖份高、黏性強的食物。

- ★ 三歲以前，可將孩子的頭枕在腿上，家長坐著持牙刷幫他刷牙。三歲以後，家

長站在小孩的後面，以左手撐住小孩頭部，並順便拉開他的臉頰，這時小孩頭部也稍向上仰，即可右手持牙刷伸入小孩口內幫他刷牙。

- ★ 三歲至六歲的小朋友，可教他水平式前後刷牙，強調不可只刷牙齒外側面，內側和咬合面更要刷，要按照順序刷，以免一些牙齒沒有刷到。學齡前兒童很難自己刷得很好，父母一定要再幫他刷一次！
- ★ 上小學後，可視兒童手的靈巧能力，改用一般刷牙的方式。家長仍應經常幫他檢查是否刷得夠好！
- ★ 牙刷的選擇：應選用刷頭小的軟毛牙刷。軟毛牙刷雖然在刷牙時沒有強烈的磨擦感，只要定點的刷牙次數足夠，還是可以得到良好的清潔，軟毛比較不會對牙齒與牙齦造成傷害。刷頭小的牙刷操作上比較靈活，在後側及舌側的清潔效果比較好。牙刷損壞了就趕緊更換。刷毛分岔或有卡髒東西時，也是更換的時機。
- ★ 牙線的使用：牙線的使用與刷牙一樣重要。因為乳牙之間大部份有空隙，所以大部份可用刷牙方式將牙齒清潔乾淨，但是有些小朋友牙齒齒縫接觸比較緊密，建議家長使用牙線幫小朋友清潔齒縫。牙線是用雙手操作，使用牙線上將鄰接面的牙菌斑括

除。不推薦牙線棒，因為牙線棒是在同一段牙線上重覆使用，清除下來的牙垢仍殘留其上，比較不衛生，又因重覆使用失去適當的張力，降低清潔效果。

- ★ 刷牙的時機：餐後及睡前為清潔牙齒的好時機。牙菌斑主要的成份是細菌，它不斷的滋長，只要一吃東西，食物殘渣就殘留在牙齒表面。另一個重要的時刻就是睡前，因為口水分泌減少，舌頭肌肉動作也減少，致口腔自我清潔作用降到最低，所以睡前把口腔清潔乾淨可以減少牙菌斑生長。

## 二、萬般無奈想不到 嬰幼兒早期齲齒

奶瓶性齲齒的特性包括：不易察覺、進展迅速、幼兒配合治療困難。嬰幼兒因不良餵食習慣而引發的早期齲齒，好發年齡一般為二到三歲，但也見過十幾個月就蛀牙的案例。睡覺前餵食牛奶（母奶）因口水分泌減少、奶渣易堆齒頸部；日積月累，刷牙習慣又沒有建立，牙齒表面就由脫鈣進展為齲齒了。蛀牙牽涉的範圍大（由前牙擴展至後牙）且速度快（大約三個月多四顆；從有蛀到蛀斷，有的不到一年）；二到三歲幼兒配合治療困難，哭在兒身痛在娘心。如果牙齒的保健可以重來；如果牙齒表面脫鈣能夠及早察覺；如果蛀



牙可以延後到小孩有能力配合再蛀，也許不會那麼悲慘。

### 三、遠離奶瓶性齲齒教戰守則： 正確餵食，勤快潔牙，定期拜訪 牙醫師

- (一) 媽媽（照顧者）懷孕前先維護自身口腔健康降低口腔細菌，親吻、餵食傳給幼兒）；可來兒童牙醫臨場感受奶瓶性齲齒的震撼，以茲警惕防範未然。
- (二) 長牙後餵奶完刷牙（特別是齒頸部奶渣易堆處），睡覺前提前餵奶（至少二小時），餵奶完刷牙，再用紗布沾含氟漱口水擦拭牙面。睡前不要吃喝任何食物。
- (三) 一歲後避免睡覺前餵奶或吃喝任何食物。
- (四) 長牙後補充附食品（由流質，半固體，進展到固體）；牛奶由主食變為補充營養；及早斷奶（利用厭奶期順勢斷奶）。
- (五) 奶瓶內不要放果汁、糖水給小孩喝。
- (六) 慎選較不易蛀牙的零食：如乳酪、杏仁小魚乾、海苔、有嚼勁不含糖的軟糖。不給太妃糖、巧克力之類黏稠的食物。集中吃，吃完刷牙。
- (七) 一歲後定期拜訪牙醫師做例行檢查。

### 四、乳牙以後會換，為什麼要治療呢？

乳牙換牙時間，前牙約6-7歲，

後牙約10-12歲。乳牙有咀嚼、外觀、發音及維持未來恆牙萌出空間等功能。蛀牙嚴重會使細菌感染擴散到顎骨，如果發炎太厲害，可能造成未來恆牙發育缺陷。如果乳牙過早脫落，旁邊的牙齒會往空隙移動，導致恆牙沒有足夠的空間萌出，或萌出位置不好。因此，發現蛀牙時應該及早就醫治療。

### 五、營養誠可貴 蛀牙價更高 奶瓶與牙齒健康的迷思？

- ※家長說「牛奶很營養」--- 但是可別在睡前餵；孩子都三歲了還以牛奶為主食。
- ※家長說「白天吃的不好」--- 可別在睡前迷糊加減餵。
- ※家長說「他不喝睡不著」--- 其實他要的是吸吮的滿足感覺，可用音樂或小熊、枕頭取代。
- ※家長說「母奶不會蛀」--- 其實蛀的兇又難戒；睡前、睡中隨意餵，孩子長到很大還戒不掉的，比比皆是。
- ※家長說「我慢慢改你先幫我治療」--- 習慣不改，填補的補綴物也會因旁邊蛀一圈又掉下來；除了自費再補，孩子又要再哭鬧一次。
- ※家長說「我有讓他漱口」--- 牙菌斑是漱不掉的。

## 六、寶貝看牙停、聽、放

睡前倚賴，奶瓶不易戒除。請聽從專業兒童牙科醫師的計畫，放手（心）讓專業兒童牙科醫師治療，全程配合到底。

一旦養成睡前倚賴奶瓶的習性，就陷入天人交戰。有壯士斷腕的決心，三天就改得掉；一旦妥協就遙遙無期了。如果因為睡前不喝而哭鬧，一定要堅持；想像他是替代以後在治療椅上的哀嚎，就狠得下心了。如果小孩因為全口蛀牙又太小無法配合治療，就要進行全身麻醉，此時同意書沒有幾個家長簽得下去的，而動輒數萬元的費用，健保不一定給付。

希望孩子的牙齒健康不要輸在起跑點。心痛不如行動---放下奶瓶，拿起牙刷；吃的合乎口腔健康，才不會後悔莫及。

## 七、兒童牙科行為管理Q & A

（一）兒童牙醫師如何處理有關牙科的焦慮？

兒童牙醫師有受過特殊的訓練，讓焦慮的小孩在牙科治療過程中覺得有安全感。而且兒童牙科的診間的設計以兒童為主，且組成的醫療人士也是因為喜歡小孩而聚

集在一起，因此在兒童牙科診間的小孩大多覺得平靜、舒適且信賴牙醫師。

（二）兒童牙醫師如何讓小孩覺得舒適自在？

兒童牙醫師之訓練包括如何讓孩童在牙科治療時覺得舒適的各種方法。例如「告訴、展示、然後做」的技巧，兒童牙醫師可能會將牙科器械另外命名，並在小孩的手指上先示範操作一下，然後再從口內操作治療牙疾。對於相似年紀但是較易受驚的小孩也有不同的做法。按步的訓練，使小孩注意力分散，或父母的參與，都可為小孩對牙科的治療有信心。不過最好的方式仍是讚美。當小孩在牙科治療時做的好的話，牙醫師會讓他知道並嘉許他。

（三）父母該在牙科治療中陪伴小孩嗎？

嬰兒或較小的孩童，父母在身邊時較有安全感。而較大的孩童，若父母在候診室等候，小孩與牙醫師間的單向溝通關係會較好。

（四）若小孩在治療時行為不配合會如何？

有時候在治療時需用較堅決的方式處理，以避免小孩受到傷害。聲音控制（語調柔和但有威勢）或肢體束縛，通常會用到。如果小孩是特別地害怕牙科治療或需要做較廣泛性的治療時，可能就需要行全身麻醉。

