

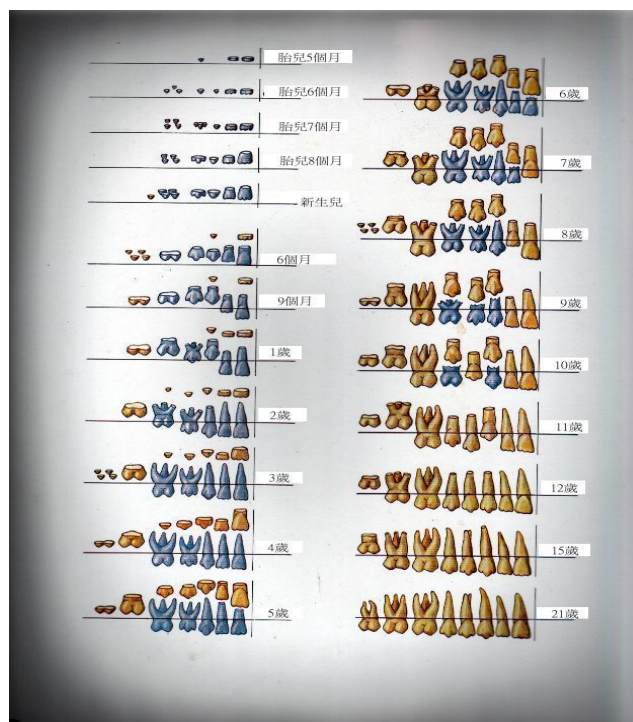
# 學齡前嬰幼兒之口腔照顧

## 0-6 歲之口腔照顧：

媽媽從懷孕六周開始胎兒的牙齒即形成，若媽媽在懷孕期間身體不適或未注意均衡飲食攝取，就有可能造成胎兒牙齒發育不良，將來容易形成蛀牙。小孩出生長牙後，如果媽媽或照顧者餵食後未做口腔清潔護理，也容易有蛀牙的形成。

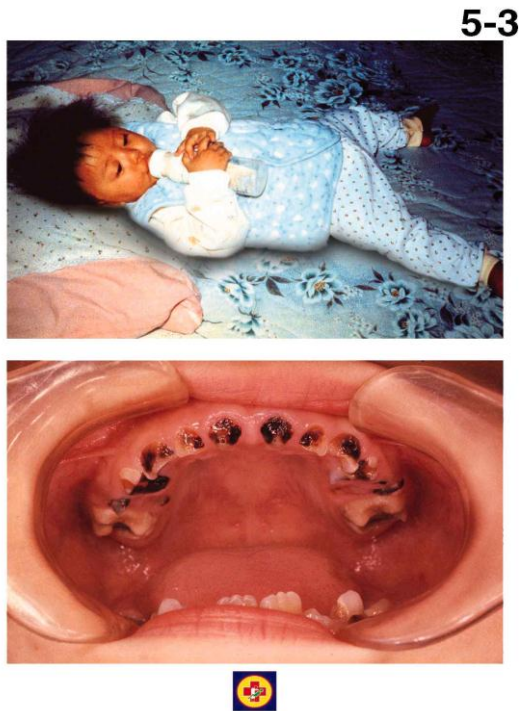
一般來說，嬰兒大概會在六個月大時，長出第一顆乳牙，大部分是下顎正中門牙；而到了二歲半時，會長完所有乳牙。嬰幼兒的乳牙共 20 顆，上下左右對稱，分別為正中門牙，側門牙、犬齒、第一乳臼齒、第二乳臼齒。到了六歲時，在第二乳臼齒後方就會長出恆牙的第一大白齒，同時陸續開始換牙，至 12 歲左右全部乳牙換完，同時恆牙第二大臼齒也跟著長出。

## 牙齒發育與換牙時間表



## 此時期常見的口腔狀況：

\*奶瓶性齲齒：常見於一歲半至三歲小孩，誘因為睡覺時讓牛奶、糖水、食物等留在口腔中，造成大量的牙齒破壞，尤其是上顎前齒唇側面。



\*牙齦發炎或齒齦膿腫：牙齦組織有紅、腫、潰瘍，甚至化膿現象，齲齒、口腔感染、口腔衛生不良均會造成。

\*口腔外傷：學齡前兒童約 30%有外傷的記錄，學步的小孩及三歲以下幼兒最易有前齒跌斷和口腔組織裂傷的現象，尤其是上顎前面牙齒最易受傷。

\*咬合不正：以開咬或前牙錯咬最常見，大部份由口腔不良習癖所引起。

\*口腔不良習慣：習慣性的吸奶嘴、吸手指、咬指甲、咬鉛筆，或用口呼吸等。

\*牙痛：多數為齲齒所引起，會有偏食或不喜歡吃東西的現象，情緒上顯得低落。

## 此時期應該做的口腔保健工作



### 一、預防奶瓶性齲齒：

1. 由嬰兒出生開始，不論餵母乳或牛奶，最好都抱著餵食，而且能在二十分鐘內餵食完畢，不要含著入睡。
2. 九個月開始戒除使用奶瓶吸奶的習慣，大約一歲左右便可嘗試戒除奶瓶，改以杯子餵飲。
3. 不要讓嬰兒抱著裝有牛奶、果汁或任何含糖溶液的奶瓶睡覺，如果真的需要一些安撫，可以用清水或是奶嘴代替，等睡著後必須把奶嘴拿掉，以免養成不良習慣。
4. 嬰兒大約於六個月左右，便長出乳牙，乳牙長出後，父母應替嬰幼兒清洗牙齒。六個月至一歲期間，至少在兩歲前，應該讓牙科醫師作例行性的檢查。

### 二、均衡飲食的攝取是牙齒保健要訣：

一般來說，黏滯性高、含糖或精緻的點心糕點類是容易造成蛀牙的食物，所以父母在為孩子安排食物尤其是餐外點心時，應仔細地選擇並養成良好的飲食習慣。

### 三、刷牙及牙線的使用：

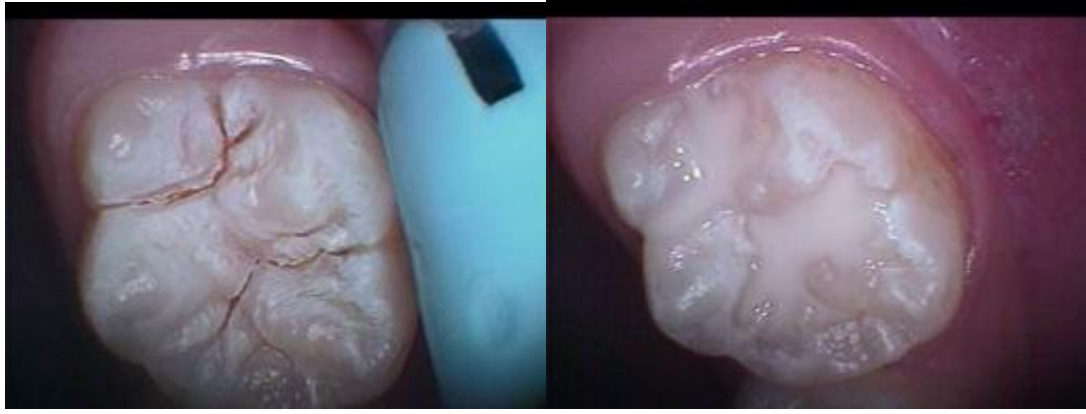
嬰兒出生開始每次餵食後，用乾淨的小毛巾或紗布清潔嬰兒牙齦上的奶渣。在孩子第一顆牙長出後，父母就要開始幫他刷牙而在所有乳牙都萌出後，可以開始幫他用牙線（大約兩歲到兩歲半之間）清潔牙縫。幫幼兒刷牙不一定要用牙膏，配合清水即可，若使用含氟牙膏只需要用碗豆大小的量就可以。餐後及睡前是刷牙最好時機，因吃完東西後很多食物殘渣留在口中提供細菌滋長最好養分，故餐後是很好的潔牙機會。而睡覺時口水分泌減少、吞嚥動作減少，使口腔內自淨作用降低，故睡前把口腔清潔乾淨可減少牙菌斑滋長而減少蛀牙。

### 四、氟化物的使用：

各種含氟製劑，其濃度及使用方法皆不相同，使用前務必請教牙醫。

### 五、溝隙封填劑：

即使小孩能夠仔細地刷牙和使用牙線，但在健康的臼齒咬合面上有許多很深的小窩及小裂溝，食物的殘渣及幼兒的奶垢很容易積存在裡面，成為細菌滋生的溫床，如果未能適時清除乾淨，日積月累就有可能形成蛀牙。由於臼齒是最常見患蛀牙的地方之一。因此牙醫界便採用齒溝隙封填的技術來預防蛀牙。齒溝隙封填劑就是用來封填臼齒裂溝的一種液體樹脂材料，將其塗在牙齒表面，其咬合面不僅可以減少食物的淤積，也使口腔清潔的工作更容易進行。



### 定期檢查：

孩子從一歲左右，定期三到四個月讓牙醫師檢查，讓孩子從小到大養成定期看牙醫師，接受衛生教育諮詢指導及提供父母如何在適當的時機給予正確餵食及口腔清潔的建議。相信兒童的齲齒預防在家長與牙醫師配合下，一定可達到預防勝於治療的效果。

## 嬰幼兒牙齒清潔

**使用紗布手帕：**以乾淨的紗布圈在食指上，略沾清水，在口腔內或已長出的乳牙上，來回輕拭。

**使用幼兒牙刷：**用刷頭小，刷毛軟的牙刷，讓幼兒躺或靠在自己的大腿或小腹上，刷牙時，須注意刷毛所接觸的刷洗部份，以避免刷痛牙肉。

**牙膏：**當孩子不會將漱口水吞下去時，即可使用牙膏，且選用含氟牙膏，睡前刷一次，三餐後也漱口。

**試著讓幼兒自己刷：**小孩模仿性強，一歲以上的小孩已有能力「玩」牙刷，使他及早養成良好習慣。