

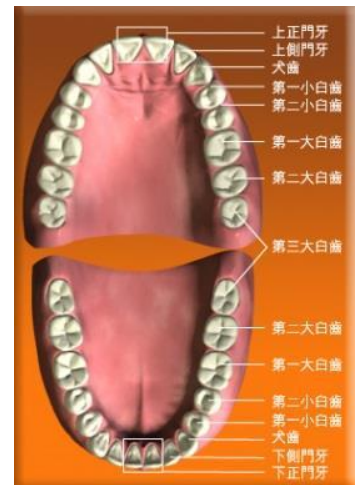
認識孩子換牙期

恆齒的排列和出牙次序

孩子踏入換牙期，乳齒就會因牙根收縮而變得鬆動，並且先後有序地脫落，繼承恆齒就會在空位上逐一長出。換牙期大約在 6 歲開始，到 12 至 13 歲左右結束。

恆齒共有 32 顆。象牙質通常呈微黃色，由於恆齒的琺瑯質透明度比乳齒的高，因此恆齒看來比乳齒黃。而隨著年紀漸長，象牙質會不斷增厚，牙齒亦因而會變得比較黃。

恆齒	出牙時間
正門牙	6 - 8 歲
側門牙	6 歲半 - 9 歲
犬齒	8 歲半 - 12 歲半
第一小白齒	8 - 12 歲
第二小白齒	8 歲半 - 13 歲
第一大白齒	5 - 7 歲
第二大白齒	10 - 14 歲
第三大白齒 (智慧齒)	17 - 25 歲



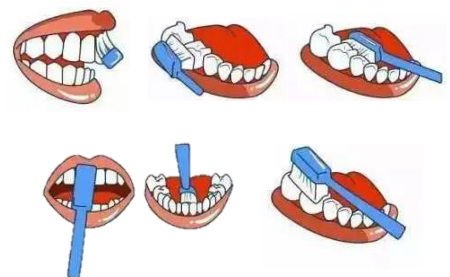
牙齒護理

教導孩子每天早上起床及晚上睡前必須刷牙，中午飯後可以刷牙或以清水漱口代替。家長可為孩子選擇一支刷毛柔軟，刷頭長度約為港幣兩毫子直徑的牙刷。如孩子會吐水，可讓他用一顆青豆大小的含氟化物兒童牙膏刷牙。刷牙方式為上下刷或打圈刷，切忌橫刷，避免造成牙齒及牙齦的損傷。



要有效地為孩子清潔牙齒，刷牙時間應為 3 分鐘，並培養孩子刷牙的順序：

- 先刷全部牙齒的外側面。
- 然後刷所有牙齒的內側面。
- 最後刷全部白齒的咀嚼面。



此外，孩子由於手部小肌肉還在發育中，以致未能完全掌握刷牙的技巧，為確保孩子的牙齒乾淨，家長須每晚替他補刷牙齒一次。家長可以站在孩子後側，用一隻手輕托他的下巴，讓孩子的頭部稍微向上以便於替他刷牙。

換牙期注意事項

- 孩子到了六歲左右，口腔內牙列四端的乳白齒之後會長出恆齒的第一大白齒，即「六歲齒」。家長須叮囑孩子把附有氟化物牙膏的牙刷放到「六歲齒」上並把它徹底清潔，以免引致相關牙齦發炎及蛀牙。
- 一般而言，乳齒是會自然脫落的，無需強行把它過早拔除，以免造成恆齒排列不整齊。
- 換牙期間，牙齒會變得鬆動，刷牙時可能會有些微流血現象，家長應提醒孩子繼續保持口腔清潔，鬆動牙齒的衛生也不容忽視，否則會引致牙齦發炎。

換牙期常見的問題

- 孩子新長出的門牙為甚麼呈鋸齒狀？

新長出的門牙呈鋸齒狀是正常現象，一段時間後，鋸齒部分就會自然磨平。



- 孩子上排門牙長出後，呈「八」字向兩旁分開，是否需要箍牙？

這個所謂「醜小鴨階段」只是過渡期，通常當兩旁犬齒都長出時，門牙就會變得較垂直，縫隙也會收窄。



- 孩子下排的恆門牙在乳門牙背後長出，形成重疊牙，是否需要把乳門牙拔掉？

一般而言，乳門牙會自然鬆動，舌頭也會把恆門牙向前推，漸漸地乳門牙會脫落，恆門牙也就回到其所屬位置，回復正常的排列，故此毋須把乳門牙拔除。

- 門牙長得不整齊，可否脫去旁邊的乳齒，以騰出空間讓門牙可整齊排列？

由於孩子的頤骨發育還沒完成，而恆齒的體積又較乳齒大，恆齒長出時就可能不夠適當空間，牙齒排列因而變得擁擠。一般來說，牙齒是否排列整齊是要等待至全部乳齒都換上恆齒後才可以確定。如有疑問，可以請教你的牙科醫生。

- 孩子的牙齒參差不齊，何時適合進行牙齒矯正治療？

一般而言，要待全部乳齒都換上恆齒，頤骨亦大致發育穩定才可確定牙齒排列是否不整齊，那時可因應情況才決定是否接受牙齒矯正治療。

- 孩子比同齡小朋友遲換牙，是否有問題？

換牙的遲與早是因人而異的，家長無需擔心。如果對換牙期有任何疑問，可請教牙科醫生。