

寶寶牙齒照護

- 採訪撰文／張晴宜
- 嬰兒與母親 2012-04-08 第 426 期

諮詢／汐止國泰綜合醫院牙科住院醫師劉真廷

攝影／老麥攝影（02-2321-5522）

模特兒／可愛寶寶史慕齡、李侑宸



很多人都覺得反正乳牙一定會掉光，根本無須照顧，這種觀念是錯誤的。其實寶寶的乳牙對他未來的成長發育相當重要。假如沒有照顧好寶寶的牙齒，不僅會造成齒列不整、影響發音及顎骨發育，還有可能讓病菌突破牙根尖的防線，向外侵犯感染，變成蜂窩性組織炎；也可能導致罹患致命的疾病等更嚴重的情況。如何照顧寶寶的牙齒才能讓他擁有一口明眸皓齒呢？就讓本文告訴您吧！

從小建立良好口腔衛生 寶寶何時長牙？

汐止國泰綜合醫院牙科住院醫師劉真廷表示，一般來說寶寶在約 6 個月大的時候會開始長第一顆乳牙。不過因個體成長的差異，寶寶在 4 個月大～1 歲間長出第一顆乳牙都算在正常範圍內。而寶寶的乳牙是從哪裡開始生長呢？劉真廷醫師說明，寶寶的乳牙會先從下門牙開始長，接著大約每過 1～2 個月會慢慢長出其他乳牙。寶寶在 2 歲半左右，20 顆乳牙會全數長齊。劉真廷醫師提醒，假如寶寶已經 14 個月大卻還沒有長出任何一顆牙齒，就要帶去讓醫師檢查。另外，有的寶寶一出生就有牙齒，這是一般俗稱的「鬼牙」，通常醫師會建議拔掉，以避免對哺乳媽咪造成困擾。

長牙會發燒？

有些照顧者認為寶寶長牙時會伴有發燒現象。不過，劉真廷醫師指出，發燒和長牙並沒有直接的關聯性。由於寶寶長出第一顆牙的時間，剛好是寶寶可以開始吃副食品、活動力增加的時期，寶寶可能會亂咬、亂摸東西，容易接觸到不衛生的東西，加上從媽咪那裡獲得的抗體能力逐漸衰退，才會導致發燒、拉肚子等現象。

乳牙的重要性

嬰幼兒時期是人的一生中生長發育相當快速的時候，在 6 歲長出第一顆恆牙之前，完全靠著乳牙來咀嚼食物。倘若沒有健康的乳牙，會帶來許多不良的影響，列舉如下：

- 1.無法攝取足夠的營養：食物未經咀嚼，既無法攝取到足夠的營養，也會增加腸胃的負擔，間接影響到寶寶的成長。
- 2.影響發音：寶寶處於學習講話的階段，牙齒對發音、學話來說同樣十分重要，若乳牙都壞掉會嚴重影響到寶寶的發音，可能會造成寶寶講話漏風。
- 3.引發疾病：寶寶若有嚴重的蛀牙，不僅影響美觀與營養的吸收，這些蛀牙的病菌還會隨著血液循環，帶到身體其他器官，引發出許多問題。

劉真廷醫師說明，許多寶寶半夜會大哭的原因之一就是蛀牙蛀到牙髓腔，造成神經發炎，相當疼痛難耐。假如神經發炎一段時間不處理，會變成神經壞死，繼續放任不管的話，細菌可能會突破牙根尖的防線，向外侵犯感染，變成蜂窩性組織炎。臨床上常見的現象就是牙齦長個包包或下臉部會突然腫起來，若病菌往頭部方向感染，可能會造成腦膜炎；若往身體方向感染則可能會壓迫呼吸道，後果都相當嚴重。

- 4.齒列不整：正常發育的情況下，每一顆乳牙將來都會被恆牙取代。倘若乳牙過早脫落，導致之後長出的恆牙無法從原本的位置萌發，該顆恆牙便會朝向其他地方長，甚至長不出來，造成牙齒排列不整、咬合不正等問題。
- 5.顎骨發育：臉部的上下顎骨需要透過吃進食物的咀嚼動作去刺激它成長發育。若寶寶的蛀牙或缺牙情形嚴重，無法進行充分的咀嚼動作，有可能影響顎骨的發育。

戒除不良習慣

寶寶的發育成長過程中都有一段時期為口慾期，無論任何東西都喜歡往嘴巴裡塞，而自己的手指是最為方便的，隨時都可以放入嘴裡。倘若到了長牙時期，寶寶依舊有喜歡吸吮手指的習慣，易導致牙齒的排列不整，在發音、咀嚼以及美觀上出現問題。過度吸吮手指的寶寶，上顎骨會變得較凸，門牙被往外推，演變成咬合關係異常。另外，愛吃奶嘴的寶寶同樣也要注意，最好在 1 歲後就慢慢戒掉吃奶嘴的習慣。醫師建議，當寶寶有這些習慣動作出現時，可用他喜歡的物品轉移他的注意力。還有更要小心的是，千萬不要讓寶寶喝奶瓶喝到睡著，若已經有長牙齒的寶寶，糖分易附著在牙齒表面，若沒有做好清潔，易罹患廣泛性齲齒，導致乳牙提早蛀光。

依寶寶的成長 階段性清潔口腔

未長牙階段

劉真廷醫師表示，尚未長牙的寶寶也要清潔口腔，除了可先讓寶寶自小養成被清潔口腔的習慣，另外還可避免產生牙齦發炎現象或引發其他口腔問題。劉真廷醫師建

議，餵食完寶寶之後，可用紗布或大棉棒沾溫水，輕輕擦拭寶寶的舌頭和口腔黏膜，減少流質食物停留在口腔中的時間，避免孳生細菌。

長牙階段

劉真廷醫師指出，寶寶在長牙初期，牙齒剛冒出時，同樣可用紗布或棉棒沾濕擦拭牙面。最好每次餵食後都要清潔，保持口腔乾淨減少牙齦發炎的現象。待寶寶兩歲左右，長出乳白齒後，可改用細小柔軟的幼兒牙刷刷牙。建議選擇光線充足、寬敞且安全的場所。可先將寶寶平躺，旁邊準備一杯開水，接著以牙刷沾開水幫寶寶橫向刷牙。牙刷需挑選適合寶寶牙齒大小的軟毛牙刷，在寶寶剛長出牙齒以及未長牙的地方都輕輕地用左右橫刷方式，千萬不要過度施力，讓寶寶的牙齦受傷。注意這時先不要使用牙膏，因會看不清楚牙齒有沒有刷乾淨，且可能會引起寶寶的嘔吐反射。

小叮嚀：

寶寶在長牙前，牙齦會有不適感；在長牙階段也會很喜歡將手放入嘴裡、亂咬東西，或想要磨牙。有些照顧者會讓寶寶咬固齒器，以舒緩牙床的不適感。醫師表示，使用這些物品時要注意衛生及清潔，避免將細菌吃下肚。

階段性的刷牙方式如下：

0~3 歲：

主要由照顧者幫寶寶潔牙，左右橫刷即可。

3~6 歲（學齡前）：

可開始教導幼兒如何自己刷牙（左右橫刷），要涵蓋一點牙齦的部分，使用清水或用兒童牙膏皆可。重點是孩子刷完後，照顧者須幫孩子檢查，再刷一次。因為小朋友的肌肉未發育完全，此時只是讓他們先養成刷牙的習慣，他們自己是刷不乾淨的，父母務必要再幫忙刷一次，清潔才能徹底。

注意：

學齡前的幼兒採左右橫刷的方式即可將乳牙刷乾淨。建議照顧者在檢查孩子的牙齒時，可以拿小鏡子和孩子一起看，並教導孩子如何正確刷牙。

如何判別寶寶的牙齒有無刷乾淨？

劉真廷醫師表示，在充足的光線下，可以清楚觀察到寶寶的牙齒上有一層黃黃白白的牙菌斑就是沒刷乾淨。也可將牙菌斑顯示劑塗在牙齒上，把牙菌斑染成紅色，會看起來更明顯，較易將污垢清除乾淨。另外，在牙齒與牙齦的交縫處，或是擁擠的乳牙間，都是清潔死角，要多加留意。

寶寶很排斥清潔口腔怎麼辦？

有些照顧者會發現，寶寶不太喜歡被刷牙，甚至非常討厭、排斥。劉真廷醫師提醒，若發現這種情形，照顧者必須先思考一些原因，舉凡牙刷是否適合寶寶、刷牙的力道是否太重以及刷牙時是否有過不愉快的經驗等。建議照顧者在幫寶寶刷牙或讓他自己學習時，可加入一些有趣的情境，例如，有趣的互動遊戲、說故事給寶寶聽以及搭配音樂等方式，讓寶寶在愉快的氣氛中刷牙，經過一段時間後，相信即可改善寶寶的抗拒感，並讓寶寶養成按時清潔口腔的好習慣。千萬不能因為寶寶抗拒就放棄幫他刷牙。

定期口腔檢查

劉真廷醫師表示，寶寶開始長第一顆牙齒之後，就應該每 3~6 個月定期檢查一次，牙醫師會根據寶寶的牙齒健康情形去調整回診檢查的時間。另外，等到寶寶的乳牙長齊後，可請牙醫師在寶寶的牙齒上塗氟，保護牙齒、預防蛀牙。讓寶寶即早定期看牙醫，除了可瞭解寶寶目前牙齒的發育狀況、是否有蛀牙等問題，還可讓寶寶養成看牙醫的習慣，將來若必須治療牙齒時才不會排斥或懼怕。

5 歲以下幼兒 每年兩次免費塗氟

根據過去研究發現，「氟」對於口中酸性物質的侵蝕較有抵抗能力，可強化牙齒的琺瑯質，抑制細菌的蛀蝕。行政院衛生署國民健康局為了寶貝牙齒的健康，提供全國 5 歲以下的幼兒，每年可做兩次免費牙齒塗氟。不過要預防蛀牙當然不是僅靠塗氟就能完全免疫。照顧者必須協助孩子做好口腔清潔，並定期接受牙醫師的檢查、適量塗氟，讓每個小寶貝都有一口健康又漂亮的牙齒。

劉真廷

學歷：高雄醫學大學牙醫學士

經歷：汐止國泰綜合醫院牙科住院醫師

現任：汐止國泰綜合醫院牙科住院醫師