

嬰孩與幼兒牙齒護理

Dental Care for Your Infant and Toddler

在兒時開始全面的牙齒護理，是確保終身牙齒健康的重要一步。健康的乳齒，有助小孩進食得宜，說話清晰。乳齒會引導恆齒在適當位置生長。有些乳齒要待小孩 12 至 13 歲才被恆齒取替。

牙齒剛長出時，尚未完全成形或變硬，故很容易給蛀蝕。及早開始牙齒護理是很重要的。

甚麼是幼兒期蛀牙？

蛀牙是由口腔內的細菌引起，並會傳給嬰兒。假如家人有健康的牙齒，傳給嬰兒的細菌便會較少。

要減低把有害細菌傳給嬰兒的機會，你要避免和他 / 她共用牙刷，舔拭奶嘴以作清潔，你用作嚐試嬰兒食物的調匙，不要拿來餵飼寶寶。

如何預防蛀牙？

徹底的牙齒護理，包括每天清潔和檢查小孩的牙齒和口腔。清潔時把小孩的口唇翻開以便查看牙齦線；並檢查牙齒是否有白點或棕色點，這些小點可能是蛀牙的早期跡象。

用一枝柔軟的嬰兒牙刷或一塊清潔的濕毛巾，輕輕替寶寶清潔口腔。當牙齒剛長出時，便要使用牙刷和少量（如穀米般大小）含氟化物的牙膏刷牙。每天早上和睡前均替孩子刷牙。

當小孩長出所有牙齒後，便要使用“碗豆”般大的氟化物牙膏為他 / 她刷牙。你亦不妨為幼兒輕輕洗刷舌頭，因為這樣可以刷去在舌上形成的細菌。

小孩何時出牙？

乳齒	出牙時	牙齒脫落時
上排		
正門牙	7 至 12 個月	6 至 8 歲
側門牙	9 至 13 個月	7 至 8 歲
犬齒	16 至 22 個月	10 至 12 歲
第一白齒	13 至 19 個月	9 至 11 歲
第二白齒	25 至 33 個月	10 至 12 歲
下排		
第二白齒	20 至 31 個月	10 至 12 歲
第一白齒	12 至 18 個月	9 至 11 歲
犬齒	16 至 23 個月	9 至 12 歲
側門牙	7 至 16 個月	7 至 8 歲
正門牙	6 至 10 個月	6 至 8 歲

每個兒童出牙的時間均不同。多數兒童大約在六個月時開始出牙，而所有乳齒在他們三歲前已長出來。通常是下門牙最先出現，然後是上門牙。小孩總共有 20 隻牙齒，上顎 10 隻，下顎 10 隻。

出牙有時會引致不適，令寶寶煩躁，或不想進食。

如果你讓寶寶咬著洗淨和冷凍的「出牙咬環」、出牙咬玩具或清潔的濕毛巾，或可舒緩寶寶的不適。

出牙餅乾並不可取，因為餅乾碎會黏著寶寶的牙齒而造成蛀牙。

在使用出牙解痛膏、藥膏或藥片，或任何出牙止痛物品前，請先徵詢醫生、牙醫或健康護理人員的意見。

出牙不會引起發燒。若你的寶寶出牙時有發燒或腹瀉的症狀，應如平常般給予適當的照顧。如果你有任何疑問，或對寶寶的發燒或腹瀉感到憂慮，請致電 8-1-1 請教護士，或照顧你的醫護人員。

飲食與蛀牙有何關係？

經常進食糖份高的食物或飲品、零食，或會增加蛀牙機會。

食物的澱粉質及糖份會產生酸素，破壞牙齒的琺瑯質造成蛀牙。如果牙齒長期接觸果汁、甜茶、汽水、各種奶類及含糖份的配方奶，亦可引致蛀牙。如果小孩長期使用瓶子飲用這些飲品，尤其是在休息及睡眠時，便會出現蛀牙問題。如小孩習慣整天用瓶子、果汁盒或吸水杯喝飲品，也有較大機會出現蛀牙。

水並不損害牙齒，正餐之間和口渴時最好選擇喝水。寶寶在 6 至 9 個月大時，可以讓他 / 她開始試用杯子喝水。

奶嘴又如何？

有時我們會在小孩休息、睡覺或其他時間給他們奶嘴。如果你選擇給寶寶奶嘴，以下是一些小提示：

- 確保已建立良好的母乳餵哺習慣。
- 挑選一個適合寶寶口部大小的奶嘴。
- 經常檢查奶嘴，若發現變得黏糊、有破裂或損壞，便要棄掉。
- 保持奶嘴清潔。
- 避免將奶嘴蘸沾蜜糖或其他有甜味的物質，這樣做會引起蛀牙。

我們建議小孩長出所有乳齒後（通常大約在三歲左右），便應停用奶嘴。過了這年紀仍繼續使用奶嘴，或會影響小孩的語音和語言發展。父母可以盡快為小孩“戒掉”奶嘴。

氟化物又如何？

加拿大牙科及醫藥協會（The Canadian Dental and Medical Associations）及卑詩省牙科專業人士建議，任何年齡人士均可使用氟化物預防牙患。

氟化物經證明是預防蛀牙的有效方法，而且費用廉宜。氟化物有助鞏固琺瑯質，可以更有效地幫助抵抗蛀牙。有些牌子的牙膏不含氟化物，另外有些含有

不宜兒童使用的成份。因此購買時要查看標籤註明的成份。卑詩省甚少天然氟化物，也少有城市在食水中加入氟化物。假如你不肯定供水中是否含有氟化物，可致電區內的衛生局。

大部分小孩只要每天用含少量氟化物牙膏刷牙兩次，便取得足夠的氟化物。但你的牙醫或會建議你的小孩使用更多氟化物。

小孩應何時開始見牙醫？

加拿大牙科協會建議孩子在長出第一隻牙齒後六個月內，或在 1 歲左右，便應開始定期往牙醫處接受牙齒檢查。在孩子首次前往牙科診所時，亦是討論日常牙齒護理、氟化物和飲食習慣等事宜的好時機。假如你對孩子的牙齒有任何問題，請約見牙醫或牙科專家。

如要了解更多資訊

如果有關家庭接受入息援助，或是獲減免「醫療服務計劃」（MSP）保險金，其兒童均有資格透過「健康兒童計劃」（Healthy Kids Program）獲得基本的牙齒護理服務。要知道更多資料，請致電 1-866-866-0800 或瀏覽網站：

www.mhr.gov.bc.ca/factsheets/2005/healthy_kids.htm

有關牙齒保健的更多資料，可聯絡區內衛生局的牙科計劃、牙醫或牙齒衛生師。

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。