



## 嬰幼兒牙齒護理

### Dental Care for Your Infant and Toddler

儘早開始牙齒護理對孩子的健康非常重要，並有助於確保他們終生的牙齒健康。擁有健康的乳牙可以幫助寶寶進食和清晰地說話。乳牙還可以引導恆牙長到合適的位置。有些乳牙直到兒童 12 或 13 歲時才會被長出的恆牙所替代。在牙齒尚未長出前就要開始清潔寶寶的牙齦，這也是牙齒護理的一部分。保持孩子的牙齒和牙齦乾淨衛生是幫他們保持健康的最簡單方法。

#### 甚麼是早期兒童齲齒？

早期兒童齲齒是指 6 個月至 6 歲大的兒童的牙齒出現齲洞。一旦您的孩子長出牙齒，他們就有患齲齒的風險。齲齒是由包括存在於口腔中的細菌在內的多種因素導致的。如不加以治療，齲齒可能會蔓延至牙齒深處，造成疼痛和感染，甚至會破壞位於乳牙下方的恆牙。一顆或多顆乳牙可能需要被拔出。

#### 甚麼會導致齲齒？

以下因素可能會導致早期兒童齲齒：

- 頻繁進食（尤其是粘牙或甜膩的食物）
- 持續使用裝有奶、果汁或配方奶（尤其是在睡前）等含糖飲品的奶瓶或吸嘴杯
- 不給您的孩子每日刷牙
- 不使用含氟牙膏

加拿大牙科協會（Canadian Dental Association）認為，糖分對於牙齒的損害程度取決於進入口腔中的糖分的數量及其在口腔中的停留時間。當您的孩子進食或飲用糖分時，他們口腔中的病菌（細菌）會與糖分混合，產生出一種弱酸。這種酸會侵蝕牙齒堅硬的外層（即牙釉質）并形成齲洞。

如果您的孩子總是在正餐之間喝果汁或吃粘牙、甜膩的零食，那麼他們的牙齒就會一次又一次地被糖分覆蓋。若孩子含著一瓶奶或果汁入睡，可能會引發齲齒。因為液體會留在口腔裏，使牙齒長時間浸泡於糖分中。

細菌從您的口中傳播至孩子的口中：細菌可以通過唾液由家庭成員傳播給您的孩子。您可以降低傳播給孩子可致齲齒的細菌的幾率：

- 避免共用牙刷
- 不要自己舔淨奶嘴
- 避免用放入過自己口中的勺子喂孩子
- 確保全家人的口腔衛生狀況良好

齲齒細菌，以及不佳的口腔衛生和不良的飲食習慣，都會增加孩子患早期兒童齲齒的風險。

#### 如何預防齲齒？

##### 進行良好的牙齒護理

良好的牙齒護理包括每日清潔並檢查孩子的牙齒和口腔。清潔時要翻起嘴唇，這樣您就可以看到牙齦綫，並同時注意檢查是否有白色或棕色小點，它們可能是齲齒的早期徵兆。

用濕的面巾溫柔地清潔寶寶的牙齦。當牙齒開始長出時，用軟質小牙刷沾取米粒大小的含氟牙膏進行清潔。給孩子在早晨和入睡刷牙，入睡前的刷牙尤為重要。當孩子長到三歲時，用軟質兒童牙刷沾取豌豆粒大小的含氟牙膏給孩子刷牙。上述用量的含氟牙膏被認為是安全的，並可以有效地預防齲齒。

##### 在給孩子喂餐之間為他們提供飲水

孩子在 6 至 9 個月大時，開始讓孩子用無蓋杯子喝水。孩子 12 個月大時，水是在喂餐之間解決口渴的最佳選擇。

##### 停止在睡前使用奶瓶或吸嘴杯

欲獲得有關如何幫助您的孩子在睡前停止使用奶瓶或吸嘴杯的建議，請瀏覽「加拿大牙科協會 - 早期兒童齲齒」網頁 [www.cda-adc.ca/en/oral\\_health/cfyf/dental\\_care\\_children/tooth\\_decay.asp](http://www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfyf/dental_care_children/tooth_decay.asp)。

## 我的孩子甚麼時候開始長牙？

每個孩子都有自己的長牙時間安排。大多數孩子都會在 6 個月大時開始長牙。您的孩子會在 3 歲時長齊第一套牙齒，即乳牙。下門牙通常首先長出，上門牙緊隨其後。總共會長出 20 顆牙齒：上顎 10 顆，下顎 10 顆。

如需了解更多有關嬰兒出牙時間的資訊，您可以訪問「您的牙齒健康—乳牙健康的重要性 CDA 兒童口腔護理」（Your Dental Health – Importance of Baby Teeth CDA Dental Care for Children - Dental Development）[www.cda-adc.ca/en/oral\\_health/cfyt/dental\\_care\\_children/development.asp](http://www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfyt/dental_care_children/development.asp)。

## 我的孩子長牙時該怎麼安撫他們？

長牙可能會造成不適，使您的孩子緊張不安。您可以讓您的寶寶咬乾凈清涼的磨牙圈、磨牙玩具或濕面巾。磨牙曲奇或餅乾並不是很好的選擇，因為它們可能會粘在寶寶的牙齒上並造成齲齒。

長牙不會造成發燒。如果您的孩子在長牙時出現發燒或腹瀉症狀，應如平常般給予適當的照顧。如果您對孩子的發燒或腹瀉有何問題或憂慮，請致電 **8-1-1** 請教註冊護士，或聯繫您的醫護人員。

## 應該如何使用（安撫）奶嘴？

有時我們會在寶寶休息、睡覺或在做其他事情時讓他們含著奶嘴或安撫奶嘴。如果您決定給寶寶使用奶嘴，以下是一些建議：

- 確保已建立良好的母乳喂哺習慣
- 挑選一個適合孩子嘴巴大小的奶嘴
- 經常檢查奶嘴，如果奶嘴變黏或破損，請將其遺棄
- 保持奶嘴乾淨
- 不要讓奶嘴蘸上蜂蜜或其他會導致齲齒的甜食
- 當孩子長到 1 至 2 歲，如果仍在使用奶嘴，應限制奶嘴的使用時間，僅在小憩或睡前使用

通常當孩子長到 3 歲時，乳牙已經長齊，此時不建議繼續使用奶嘴或安撫奶嘴。此時如繼續經常使用奶嘴，可能會影響孩子語言能力的發展。

## 氟化物能幫助預防齲齒嗎？

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齲齒。

氟化物經證明是預防齲齒的有效方法，而且成本低廉。每日兩次使用推薦劑量的含氟牙膏，可以幫助堅固牙釉質，使其更好地抵禦齲齒。部分牙膏不含氟化物，每次都需查看牙膏標籤。

在您定期拜訪牙醫或牙科專家時，他們可能會將氟化物塗抹在您的牙齒表面。

在卑詩省，天然的氟化物比較少見，向飲用水中添加氟化物的城市也非常少。如果您不確定自己用的水中是否添加了氟化物，請致電當地公共衛生單位。如需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #28 有關飲用水中加入氟化物的資訊](#)。

## 我的孩子應該何時看牙醫？

加拿大牙科協會推薦兒童在首次出牙後的 6 個月或 1 歲左右時開始定期去看牙醫。孩子第一次拜訪牙醫時，正是一個討論日常牙齒護理、氟化物和飲食習慣的好時機。

## 更多資訊

領取低收入補助或 MSP 醫療保費補助的家庭的兒童，有資格通過健康兒童計劃（Healthy Kids Program）獲得基礎牙齒保健。更多資訊請撥打 1 866 866-0800 或瀏覽 [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses)。

若要瞭解牙齒保健方面的更多資訊，請聯絡當地衛生局的牙醫科室、您的牙醫或牙齒衛生師。

---

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 [www.HealthlinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthlinkBC.ca/healthfiles) 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。