

哪些情形屬於正常？

出牙通常在寶寶3個月至一歲之間開始。大多數寶寶在六個月左右會長出第一顆牙齒。一旦開始出牙，這個過程會持續大約2年不間斷。

您可以做些甚麼

出牙期間，有些寶寶並不會感到不適，還有些寶寶則會覺得很不舒服，並因此哭鬧。

如果寶寶感到不適，您可以透過以下方法幫助其緩解牙齦酸痛：

- 讓她啃咬預先在冰箱（而不是冷凍櫃）中降溫的乾淨的出牙環或濕布
- 用乾淨的手指或軟布為她擦拭並按摩牙齦

不要使用以下物品：

- ✗ 出牙專用的凝膠或藥膏，它們可能導致寶寶的咽喉麻痺，從而引發吞嚥困難
- ✗ 出牙項鍊，可能導致窒息
- ✗ 出牙餅乾或冷凍水果之類的食物，它們會粘在寶寶的牙齒上並引起蛀牙



您知道嗎

出牙可能會使寶寶感到不適，但不會引起發燒。如果孩子在此期間發燒，請按照平日步驟處理（見[嬰兒醫療護理](#)）。



您知道嗎

您可以將引起蛀牙的細菌直接傳給寶寶。請保證自身口腔健康，不要把接觸過自己口腔的奶嘴或湯匙給寶寶用。

