

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。擁有健康的乳齒有助寶寶進食和清晰地說話，乳齒也可引導恆齒進入正確的位置。

甚麼是早期兒童齲齒（蛀牙）？

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，他們就有患上齲齒的風險。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，甚至會破壞位於乳齒下方的恆齒。屆時可能需要拔出一顆或多顆乳齒。有些乳齒直到兒童 12 或 13 歲時才會被長出的恆齒所替代。

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（尤其是黏牙或甜膩的食物）
- 持續使用裝有奶、果汁或配方奶（尤其是在睡前）等的嬰兒奶瓶或吸嘴杯
- 沒有為孩子每天刷牙
- 沒有使用含氟牙膏

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，以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。這種酸性會侵蝕牙齒堅硬的外層（即牙釉質或琺瑯質）並形成齲洞。

如果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寶寶的口中

細菌可以通過唾液由家庭成員傳播給您的孩子。您可以降低傳播給寶寶可致齲齒的細菌的機率：

- 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餵寶寶
- 確保全家人的口腔衛生狀況良好

齲齒細菌加上口腔衛生欠佳及不良飲食習慣，都會增加孩子患早期兒童齲齒的風險。

如何預防齲齒？

保持良好的牙齒護理

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。

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。以濕面巾溫柔地清潔寶寶的牙齦。當牙齒開始長出時，用細小的軟毛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，並可以有效預防齲齒。

在給孩子餵餐之間為他們提供飲水

在寶寶 6 至 9 個月大時，開始讓他們用無蓋杯子喝水。由 12 個月大開始，清水是在餵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

欲取得有關如何幫助孩子在睡前停止使用奶瓶或吸嘴杯的建議，請參考「加拿大牙科協會－早期兒童齲齒」（Canadian Dental Association – Early childhood tooth decay）：www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfyt/dental_care_children/tooth_decay.asp。

我的孩子甚麼時候開始長牙？

每個孩子的長牙時間表各有不同。大多數孩子都會在 6 個月大時開始長牙。孩子會在 3 歲時長齊第一套牙齒，即「乳齒」。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。

如需瞭解更多有關嬰兒出牙時間的資訊，您可以參考「加拿大牙科協會－牙齒發育」（Canadian Dental Association - Dental Development）：www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfyt/dental_care_children/development.asp。

寶寶長牙時該怎麼安撫他們？

長牙可能會造成寶寶不適，使他們緊張不安。您可以讓寶寶咬乾淨清涼的磨牙圈、磨牙玩具或濕面巾。磨牙曲奇或餅乾並非好選擇，因為它們可能會黏在寶寶的牙齒上造成齲齒。

長牙不會令寶寶發燒。如果寶寶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。如果您對寶寶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、睡覺或其它時間讓他們含著奶嘴或安撫奶嘴。如果您決定給寶寶使用安撫奶嘴，以下是一些建議：

- 確保已建立良好的母乳餵哺習慣
- 挑選一個適合寶寶嘴巴大小的奶嘴
- 經常檢查奶嘴，如果奶嘴變黏或破損，請將其丟棄
- 保持奶嘴乾淨
- 切勿將奶嘴浸入任何甜味物質中
- 不要將安撫奶嘴沾上蜂蜜，因為它可能會對未滿一歲的嬰兒造成嚴重的健康問題
- 當孩子長到 1 至 2 歲，如果仍在使用的奶嘴，應限制安撫奶嘴的使用時間，僅在小憩或睡前使用

通常當寶寶長到 3 歲時，乳齒已經長齊，此時不建議繼續使用安撫奶嘴。孩子在 3 歲以後經常使用安撫奶嘴，可能會影響他們的語言發展和牙齒位置。

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有助堅固牙釉質，使其更能抵禦齲齒。不同品牌和類型的牙膏中氟化物含量各有不同，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，也只有部份城市在飲用水中添加氟化物。如果您不確定自己的食用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，請參考 [HealthLinkBC File #28 有關飲用水中加入氟化物的資訊](#)。

應該何時帶孩子看牙醫？

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

更多資訊

領取低收入補助家庭的兒童可透過健康兒童計劃（Healthy Kids Program）申請 MSP 額外補助，以獲得基本牙科保健。更多資訊，請致電 1-866-866-0800 或瀏覽卑詩省政府之基本牙科、眼鏡及聽力保健網頁：www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/family/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、您的牙醫或牙齒衛生師。