



# 幼兒口腔健康常見問題解答

## 關於孩子出牙仔

### 1. 孩子3歲了，只有16顆牙齒是否有問題呢？

小孩一般有20顆乳齒。每一個人長牙的時間都有分別。通常乳齒會在兩歲半至三歲半出齊。你的孩子現在只是3歲，所以可以再等一等。

### 2. 孩子6歲半了，他的牙齒並沒有脫落過，那麼他嘴裡的牙齒是否仍然都是乳牙呢？

通常在5-6歲左右，第一顆長出的恆齒（第一大白齒）會在乳牙後面長出來，所以在6歲時，是還不一定會有乳牙脫落。

而孩子到了6-7歲，前面的門牙亦會開始鬆脫，所以，你孩子的嘴裡除了乳齒外，有可能也有已經長出恆齒，即第一大白齒。

### 3. 孩子的大牙後面又長了一顆大牙，那顆新大牙是否智慧齒？

不是，智慧齒通常是17-25歲才長出來的。智慧齒是第三大白齒，孩子現在生的應該是第一大白齒（大約在5-6歲時萌出）或者是第二大白齒（大約在12-13歲時萌出）。

### 4. 孩子的乳齒已經很鬆了一段時間，但仍然未脫落。我又不夠膽用手去拔，怎樣才能令它快些脫落呢？孩子每天用舌頭去舔有幫助嗎？

乳齒總會自己脫落的，不用著急。如果想加快一些速度，家長可以每天幫忙用手指握住鬆牙，輕輕前後搖一搖。同時要告訴孩子不要養成用舌頭去舔牙齒的習慣，這樣容易形成伸脷的後果。

### 5. 孩子的乳齒還沒脫落，而後面卻長出恆牙，應該怎麼辦？錯位長出的牙是否需要箍牙？

- a) 如果乳齒已經有很明顯的鬆動，應該會隨時間掉落，可以先觀察。
- b) 如果乳齒不鬆，便要看醫生，如有需要可能會拔除那顆乳齒。
- c) 在後面長出的恆齒，有機會會被舌頭慢慢推到正常的位置。

### 6. 孩子的乳牙已經掉了2個月，但新牙還沒有長出來，怎麼辦？

- a) 可以先觀察。恆齒可以在乳齒掉了六至九個月後才長出來。
- b) 但是如對面同一隻牙已出了六個月，小孩在這情況下，應趕快約見牙醫作進一步檢查。

## 孩子牙齒的大小顏色

### 7. 孩子的乳齒很細小，而且有牙縫，正常嗎？

是，這是正常的。一般這些牙縫會隨恆齒生長而消失。

### 8. 孩子剛長出來的恆牙很大，又有鋸齒正常嗎？

是，這是正常的。恆齒是比乳齒大，而鋸齒也會隨時間磨平。

### 9. 孩子的牙齒小是不是因為營養不良或是缺鈣？

不是，牙齒大小與營養或缺鈣是沒有關係的。

### 10. 孩子的牙顏色稍微發黃正常嗎？洗牙能讓牙齒變白嗎？是否需要漂白牙齒？

牙齒表面是一層透明的琺瑯質，而內層的象牙質顏色是黃的，這樣通過表面透明的琺瑯質表現出來的顏色就會使得牙齒顏色稍微發黃。這是正常的。這種情況不能通過洗牙改變，也不需要漂白。

**11. 孩子的牙齒上總有一些牙漬，看起來很不乾淨，是什麼原因？**

- a) 常見於牙齒表面的外在色素有黃色，橙色及黑色。
- b) 黃色或橙色的牙漬是由於口腔衛生欠佳，積聚了的牙菌膜吸收了食物的色素所產生的，只要把牙齒刷乾淨就可把這類牙漬清除。
- c) 黑色的牙漬則因為牙齒的表面吸收了食物的色素而形成的，這類牙漬除了影響儀容外，不會對牙齒構成損害，經牙科醫生洗牙後，便可以把這些牙漬除去。孩子平時最好少吃帶色素的食物或飲料。

**12. 孩子的牙齒顏色呈黑色是怎麼回事？是蛀牙還是色素？**

牙齒變色的原因可能是由於外來色素的積聚或牙齒內在顏色改變。

- a) 如果看到牙齒普遍性地有牙漬，則是外來色素的積聚。可以通過牙科醫生洗牙而去除。而孩子平時要少吃帶色素的食物或飲料，如可口可樂等。
- b) 如果個別牙齒局部發黑，可能是蛀牙，需要看牙科醫生。
- c) 如果個別牙齒整顆發灰黑色，可能是因為牙齒內在顏色改變。牙齒內在變色多源於象牙質及牙髓，例如由於牙齒碰傷或嚴重蛀牙而引致牙髓壞死，血色素分解後的物質滲入象牙質內，導致牙齒變灰或深啡色。這時，便有需要見牙醫，看看是否需要接受牙髓治療。

## 孩子的牙齒清潔問題

**13. 小孩子可以用電動牙刷嗎？用電動牙刷是不是會刷得更乾淨？**

可以用電動牙刷，但是要認識正確使用方法。刷牙方法很重要，不管用手動牙刷還是電動牙刷都可以把牙齒刷的很乾淨。

**14. 小孩子不願意刷牙，用漱口水是不是可以代替刷牙？**

不可以，因為只有刷牙才可以清除牙菌膜。

不建議孩子使用漱口水，若孩子不慎吞下或未能完全吐掉漱口水，可能會吞下過量的氟，引致氟斑牙。

**15. 孩子吃東西塞牙，是怎麼回事？刷牙也不容易清潔出來，可以用牙籤幫他清理牙齒嗎？**

當孩子牙齒間有接觸，但接觸地不很緊密時，吃纖維性的食物就容易塞牙。

單靠刷牙也不一定能夠很有效地完全清潔，所以要使用牙線把牙縫中的食物取出。如果不注意清潔，這些地方容易發生蛀牙。

不建議用牙籤，牙籤很容易令牙肉受傷。

**16. 小孩子需要用牙線嗎？使用牙線是否會令牙縫變大？**

牙線可以幫助清潔牙齒的相鄰面，定期用牙線可以更有效地幫孩子維護口腔衛生。如果孩子吃東西塞牙，用牙線就更適合。

使用牙線不會使孩子的牙縫變大。

**17. 小孩子需要用牙縫刷嗎？**

不需要常規用。當孩子牙齒之間有較小的縫隙，用普通牙刷和牙線都很難清潔時，可以考慮有牙縫刷。

**18. 孩子刷牙出血是怎麼回事？**

a) 刷牙時流血表明孩子牙肉有炎症，是牙周病的徵兆。這種炎症是由於牙齒清潔欠佳所造成的。

b) 小孩要用正確的方法刷牙及用牙線，這樣可以幫助恢復及維持牙周組織健康。

c) 應趕快約見牙醫，確定牙周病的程度。

**19. 孩子口腔有異味是怎麼回事？**

口腔有異味的成因：

a) 口腔不潔：未能有效或正確地刷牙。

b) 口腔疾病：牙周病，蛀牙，唾液不足。

c) 身體系統性疾病：糖尿病，呼吸系統，或消化系統有毛病。

d) 其他：吃具濃烈氣味的食物。

**20. 牙石是不是牙上的石頭？刷牙能刷掉牙石嗎？洗牙是不是會破壞牙齒的表面？**

a) 牙菌膜長時間積聚會鈣化成牙石，牙石表面粗糙，加快牙菌膜的積聚。

- b) 沒有鈣化成牙石的牙菌膜可以靠刷牙去除，但一旦鈣化成牙石，就只能靠洗牙去除。
- c) 洗牙是不會破壞牙齒表面。洗牙是指清除黏附在牙齒表面的牙菌膜，牙石和牙漬，使牙齒乾淨和平滑，有助減少患上牙周病的機會。

#### 21. 孩子需要洗牙嗎？

如果孩子已經有刷牙出血等問題，就需要洗牙。

定期看牙醫，醫生會評估孩子的口腔健康情況，而決定孩子是否需要洗牙。

## 孩子的蛀牙及牙疼問題

#### 22. 孩子有蛀牙是否因為缺鈣？

不是，蛀牙其中最大的原因是刷牙不夠清潔和不良飲食習慣。

#### 23. 乳齒被蛀爛了，反正以後會長出恆牙，那麼能否不理會蛀壞了的乳齒呢？

不能，蛀牙除了會不舒服、不好看，還有可能影響日後長出來的恆牙。

#### 24. 孩子前幾天說牙痛，但這幾天沒有覺得痛了。是不是牙病自己好了，就無需看醫生呢？

不是。牙齒前幾天痛，而這幾天不痛並不代表牙病自己好了。有可能是代表牙齒已經壞死了，所以牙齒不覺痛。但由於細菌仍然存在牙齒裏，所以仍然要找牙醫，清除牙齒裏的細菌。

#### 25. 孩子好像有蛀牙，但他沒有牙痛，是否不覺得痛就不用看醫生？

如果認為子女有蛀牙，應盡快找牙醫檢查。如果蛀牙不及時得到治療，會進一步惡化，影響牙神經和牙腳，甚至引致面部腫脹。

#### 26. 孩子最近說牙痛，還有些發燒，牙痛是否會引起發燒呢？

- a) 一般的蛀牙導致牙疼是不會引起發燒的。但到了蛀牙後期，當細菌蔓延致身體其它部位時才有可能引起發燒。
- b) 如有牙痛，不論有否發燒，都應趕快約見牙醫，確定蛀牙的程度。

#### 27. 孩子是否需要做牙紋防蛀治療？

牙紋防蛀劑可以幫助預防蛀牙。乳齒和恆齒都可以做。第一顆恆牙長出來後，便應該儘快做牙紋防蛀治療。

#### 28. 聽說氟素可以防止蛀牙，我可以用含氟素牙膏塗在孩子的牙齒上嗎？

- a) 氟化物能有效幫助防止蛀牙。
- b) 用含氟素的牙膏刷牙可以有助於防止蛀牙，六歲以下的兒童要用含低氟素的兒童牙膏。六歲以後，可以開始使用含氟素的成人牙膏刷牙。牙膏量不要太多，一顆青豆大小。
- c) 不建議家長將含氟素牙膏塗在孩子的牙齒上。如果需要局部塗氟素治療，應該看牙醫，牙醫評估孩子牙齒情況，需要時由牙醫塗氟素啫哩。

## 牙齒外傷問題

#### 29. 乳齒外傷撞了，是否需要看醫生？

是，最好儘快看牙醫，因為有可能影響日後長出的恆牙。

#### 30. 剛長出來的恆牙外傷撞了，應該怎麼辦？如果牙齒被撞至脫落了，應該怎麼辦？

應儘快看牙醫。

如牙齒被撞至脫落，應把牙齒放回牙槽骨或放在凍或常溫的牛奶/口水裏面，並儘快看牙醫。

#### 31. 孩子撞傷下頰，卻說是牙骹痛，是怎麼回事？

撞傷下頰，可能會影響到牙骹，嚴重時會引起牙骹骨折，必須盡快找牙醫檢查。

## 箍牙問題

#### 32. 孩子乳齒倒及，要不要箍牙？如果乳齒倒及，到恆齒長出來是否一定會倒及？

通常乳齒倒及是不用箍牙。到了恆齒長出後才決定是否有須要箍牙。

乳齒是倒及，恆齒也不一定會倒及。

33. 孩子換牙而剛長出來的門牙倒及，要否需要箍牙？

- a) 如果換牙剛出來的門牙倒及而導致咬合創傷或牙周問題則須要箍牙。
- b) 小孩在這情況可以約見牙醫作進一步檢查。

34. 孩子換牙而剛長出來的兩顆門牙很大，又有牙縫，是否需要箍牙？

- a) 上排恆齒的門牙長出後可能會有這種情況。
- b) 屬正常現象，只是過渡期。不需要箍牙。
- c) 在十一至十二歲，待上排犬齒長出之後，位置一般會恢復正常。

35. 孩子長出來的恆牙很歪，可以去拔除它嗎？

- a) 不可以自行決定拔除恆齒。
- b) 恆齒的體形比乳齒大，加上顎骨還未完成增長骨，所以導致短暫牙齒排列不整。
- c) 不過，直到第一顆小白齒長出和顎骨生長已經穩定下來後我們才可以決定是否需要箍牙，由醫生決定是否需要通過拔掉恆齒提供空隙而進行箍牙治療。
- d) 有任何疑問，要諮詢您的牙醫。

36. 孩子應該什麼時候箍牙？

- a) 通常乳齒期很少進行箍牙。
- b) 普遍情況下，會等至所有的恆齒長出來後，才決定是否需要箍牙。
- c) 有些病例，需要在替牙期進行治療。
- d) 所以如果有任何疑問，應諮詢您的牙醫作進一步瞭解。

38. 孩子張嘴時，牙骹會發出聲音是怎麼回事？

- a) 很多成因都可導致張嘴時牙骹發出聲音，而張嘴時牙骹有聲音可引起牙骹痛。
- b) 所以在這情況下，請趕快約見牙醫，找出牙骹發出聲音的成因，並及早作出治療。

## 關於看牙醫

39. 孩子多大應該看牙醫？

一般建議，從第一顆乳牙長出後的6個月內就應該去看牙醫。然後每6-12個月做一次定期檢查。

如果發現孩子有蛀牙、刷牙出血、牙齒外傷等問題就必須盡快看牙醫。

40. 從哪裡可以獲得一些關於牙醫的資訊？

香港牙醫管理委員會的網頁上有相關訊息：

<http://www.dchk.org.hk/tc/list/list.htm>

## 其他口腔問題

37. 孩子夜磨牙怎麼辦？

- a) 由於壓力可導致磨牙，所以應該保持心境開朗。減低精神壓力，有充足的睡眠和有適量的運動都有助防止磨牙。
- b) 如發現牙齒有明顯的磨耗徵狀，應及早約見牙醫，找出原因。
- c) 牙醫會因應需要提供合適的治療方法，例如為患者配製護牙膠托，避免牙齒繼續受到磨擦。