

## 如何維護寶寶的口腔健康？

### (I) 出牙前（0至6個月）：

- 寶寶的奶瓶奶嘴，用後應以清水洗妥當。
- 餵奶後，用乾淨的濕布清潔寶寶的牙齦。

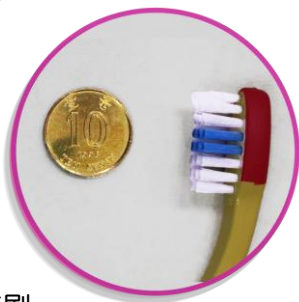


### (II) 出牙後（6個月至2歲）：

- 每天用最小的軟毛牙刷清潔寶寶牙齒的正面，背面和咀嚼面。
- 寶寶不會吐水前，不要用任何含氟牙膏。
- 進食次數：每天6至8次。
- 12個月大時應開始改用戒奶杯，兩歲時應完全轉用戒奶杯飲水/奶。
- 在寶寶出牙6個月內，應見牙醫瞭解寶寶口腔情況。

### (III) 兩歲以上，懂得從口吐出水後：

- 早晚讓孩子自己刷牙，培養習慣。
- 選購一毫大小刷頭的軟毛牙刷，兒童不應共用牙刷。
- 用含低氟素(500ppm)兒童牙膏可預防蛀牙，牙膏可配合小朋友口味，不建議用成人牙膏。
- 家長每晚都要替孩子補刷牙齒。
- 進食次數：每天不應該多於6次。
- 4歲以上應要完全戒除嘍手指的習慣。



## 保護BB牙齒八大法

1. 在家裡，定期每個月為兒童檢查牙齒，看看有否蛀牙跡象。
2. **早晚刷牙**：寶寶出牙前，每天為他用紗布/濕毛巾清潔口腔。寶寶出牙後用牙刷與清水清潔口腔。
3. **用氟化物保護乳齒**：氟化物可以堅固牙齒結構。待寶寶會吐水後，開始使用含低氟素的兒童牙膏。
4. 不應含奶樽睡覺。
5. **避免小吃，減少糖份**：日常飲食糖分會增加蛀牙的機會，細菌會利用糖分製造酸，酸會繼而破壞牙齒的結構。
6. 一歲大開始試用杯喝水，兩歲時完全轉用戒奶杯。
7. 家長應該協助兒童刷牙至六歲。
8. **定期看牙醫**：在寶寶一歲大，家長就應開始定期帶兒童看牙醫。每一個兒童應該在三歲之前最少看過一次牙醫。




## “預防勝於治療”



本單張是香港大學牙醫學院知識交流學生項目之一，由大學資助委員會知識交流基金 2012-13 撥款資助。本單張僅供參考之用，並不反映本學院或大學官方政策。  
©2013 香港大學牙醫學院。香港大學牙醫學院知識交流組 / 文件：楊耀琪 2013年2月22日

## 親子牙仔知多D

# 寶寶牙齒知多少 幼兒口腔護理

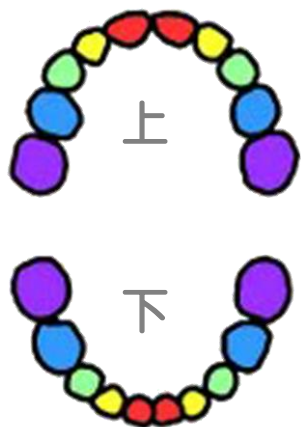
你是否了解寶寶的牙齒？  
寶寶的牙齒會有什麼問題呢？  
如何維護寶寶的口腔健康？  
乳齒受創後該如何處理？

 **Faculty of Dentistry**  
The University of Hong Kong  
香港大學牙醫學院

[facdent.hku.hk](http://facdent.hku.hk)  [facdent](https://www.facebook.com/facdent) 

## 你是否了解寶寶的牙齒？

- 每個寶寶會出二十隻乳齒



乳齒	出牙時間
正門牙 ●	6-12 個月
側門牙 ●	9-16 個月
犬齒 ●	16-23 個月
第一臼齒 ●	13-19 個月
第二臼齒 ●	23-33 個月

- 如寶寶出牙次序出錯、或比預定時間遲六個月仍未有出牙，應及早約見牙醫。

## 寶寶的牙齒會有什麼問題呢？

### (I) 蛀牙

蛀牙的成因：



- 食物（糖） + 細菌 = 酸素



- 酸素 + 時間 + 牙齒 = 蛀牙

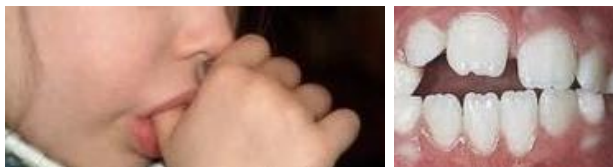
### 乳齒蛀掉的後果：

1. 牙痛，影響進食甚至情緒。
2. 不及時治療，可引致牙髓發炎、產生膿瘡、甚至影響恆齒的發展。
3. 牙齒過早脫落，可以影響咀嚼、發音功能和將來恆齒的排列。
4. 影響孩子的儀容，令他自信心受損。
5. 嚴重蛀牙，治療費用不菲。



### (II) 嘜手指

- 在嬰兒期，有吸嘜手指的習慣乃正常情況，但如果養成長期的習慣，會導致牙齒咬合問題。
- 當嬰兒開始戒掉奶樽後，也應漸漸戒掉嘜手指的習慣。
- 4 歲以上，幼兒應要完全戒除嘜手指的習慣！



### (III) 乳齒受創

乳齒受創後：

- 周圍的口腔組織也可能會碰傷。
- 乳齒可能出現折斷，移動，鬆動，牙齒變色和脫落。
- 有可能會影響下面恆齒的發育。



## 乳齒受創後該如何處理？

1. 保持冷靜；
2. 清潔傷口：用乾淨紗布壓在傷口上；
3. 前往牙醫檢查：
  - a. 把藏在軟組織中的異物取出；
  - b. 如乳齒脫落，牙醫會使用間隙保持器以維持恆齒長出需要的空間。



## 培養良好的飲食習慣

- ⌚ 在睡前刷牙後，不應餵果汁或牛奶，只適宜讓寶寶飲水。
- ⌚ 睡時不要含奶樽，避免口腔經常接觸牛奶，果汁或汽水，增加蛀牙的機會。
- ⌚ 避免吃太多小吃，主餐之間不多於一次。
- ⌚ 避免粘牙含糖食品和碳酸飲料。