



牙齿生长及刷牙指南

- ◆ 第一颗牙齿是什么时候生长出来？
- ◆ 应该几多岁开始刷牙？
- ◆ 如何选择合适的牙刷？
- ◆ 如何保养牙刷？

牙齿是什么时候生长出来？

婴儿六个月大时生长出第一颗牙齿，当小孩大约3岁，全部20颗乳齿便生长出来。在出牙期间，婴儿会变得不安，没有胃口或口水较多，以及在牙龈内会长出无害的囊肿，牙齿便从这里长出来。但是，如果婴儿出现发烧或腹泻或过度不安，便应看医生。

让出牙齿的婴儿安静，可以尝试：

- 用干净的手指、冰凉的茶匙、或湿纱布轻轻摩擦牙龈。
- 用干净的牙胶，胶奶嘴，但不要沾上蜜糖、果汁或糖浆。
- 如需特别药膏，可询问你的医生或牙医。

小孩大约6岁，乳齿便开始脱落，恒齿便生长出来。大约14岁，全副32颗恒齿便生长出来，第三颗臼齿（智慧齿）是最后生长的（见方框）。

几多岁应开始刷牙？

婴儿牙齿生长出来，便可以用软毛的婴儿牙刷加清水帮他们刷牙。婴儿到了一岁，便可定期接受口腔检查。

小朋友到了二岁才可使用含氟化物牙膏刷牙，牙膏的用量大约一粒豆大小。成人亦应从旁指导及鼓励小朋友吐出牙膏沫直至他们到了6岁。每天使用牙线一次来清洁所有牙齿（请参考<www.toothclub.gov.hk>的刷牙及使用牙线的方法）。刷牙及使用牙线的前后，切记洗手，保护环境，请勿使水长流。

如何选择牙刷？

- 所有传统牙刷及电动牙刷(使用前请询问你的牙医)都能有效地清洁牙齿
- 使用柔软的牙刷毛避免牙龈及牙齿受损
- 使用适当的大小牙刷头：
 - 0至2岁：牙刷头大约港币1毫（约15毫米）
 - 2至6岁：牙刷头大约港币2毫（约19毫米）
 - 6至12岁：牙刷头大约港币5毫（约22毫米）
 - 12岁以上：牙刷头大约港币1元（约25毫米）

牙刷的保养？

- 使用后彻底清洁牙刷，去除留在牙刷上的口水、细菌、食物粒及牙膏。
- 去除多余的水份，牙刷应直立地存放在空气流通的地方，让刷头吹干。
- 避免交叉感染，牙刷不应互相接触或共享一只牙刷。研究指出，冲厕会导致细菌传播，冲厕时应盖上厕板；存放牙刷应远离坐厕，可用漱口水冲洗牙刷，保持牙刷的清洁。
- 定期更换牙刷（例如每季一次），或牙刷毛已磨损及你生病之后便应更换一次。

来源：香港儿童健康基金<www.childhealthhongkong.com>；美国牙科协会<www.ada.org>；卫生署口腔健康教育组<www.toothclub.gov.hk>。

撰写由连卓华, DPhil; 编辑由陈洁萍, BSc, RDH和姚嘉禧, PhD, FHKAM(牙科)。此病人专页的资料仅供参考，并不能取代正式医生诊断；如须更详尽的资料，请联络专业牙科医生。翻译成中文是由「大学资助委员会知识交流基金2010-11」拨款资助香港大学。

牙齿长出时间

下图为牙齿排列及一般出牙的年龄。
图(1)小朋友(乳齿)(2)成人(恒齿)

图例：牙齿名称 [上/下] 牙齿生长出来的年龄

