

病人專頁

牙齒生長及刷牙指南

- ◆ 第一顆牙齒是什麼時候生長出來？
- ◆ 應該幾多歲開始刷牙？
- ◆ 如何選擇合適的牙刷？
- ◆ 如何保養牙刷？



牙齒是什麼時候生長出來？

嬰孩六個月大便生長出第一顆牙齒，當小孩大約3歲，全部20顆乳齒便生長出來。在出牙期間，嬰孩會變得不安，沒有胃口或口水較多，以及在牙肉內會長出無害的囊腫，牙齒便從這裡長出來。但是，如果嬰孩出現發燒或腹瀉或過度不安，便應看醫生。

讓出牙齒的嬰孩安靜，可以嘗試：

- 用乾淨的手指、冰涼的茶匙、或濕紗布輕輕摩擦牙肉。
- 用乾淨的牙膠，膠奶嘴，但不要沾上蜜糖、果汁或糖漿。
- 如需特別藥膏，可詢問你的醫生或牙醫。

小孩大約6歲，乳齒便開始脫落，恆齒便生長出來。大約14歲，全副32顆恆齒便生長出來，第三顆白齒（智慧齒）是最後生長的（見方框）。

幾多歲應開始刷牙？

嬰孩牙齒生長出來，便可以用軟毛的嬰兒牙刷加清水幫他們刷牙。嬰孩到了一歲，便可定期接受口腔檢查。

小朋友到了二歲才可使用含氟化物牙膏刷牙，牙膏的用量大約一粒豆大小。成人亦應從旁指導及鼓勵小朋友吐出牙膏沫直至他們到了6歲。每天使用牙線一次來清潔所有牙齒（請參考<www.toothclub.gov.hk>的刷牙及使用牙線的方法）。刷牙及使用牙線的前後，切記洗手，保護環境，請勿使水長流。

如何選擇牙刷？

- 所有傳統牙刷及電動牙刷（使用前請詢問你的牙醫）都能有效地清潔牙齒
- 使用柔軟的牙刷毛避免牙肉及牙齒受損
- 使用適當的大小牙刷頭：
 - 0至2歲：牙刷頭大約港幣1毫（約15毫米）
 - 2至6歲：牙刷頭大約港幣2毫（約19毫米）
 - 6至12歲：牙刷頭大約港幣5毫（約22毫米）
 - 12歲以上：牙刷頭大約港幣1元（約25毫米）

牙刷的保養？

- 使用後徹底清潔牙刷，去除留在牙刷上的口水、細菌、食物粒及牙膏。
- 去除多餘的水份，牙刷應直立地存放在空氣流通的地方，讓刷頭吹乾。
- 避免交叉感染，牙刷不應互相接觸或共用一隻牙刷。研究指出，沖廁會導致細菌傳播，沖廁時應蓋上廁板；存放牙刷應遠離坐廁，可用漱口水沖洗牙刷，保持牙刷的清潔。
- 定期更換牙刷（例如每季一次），或牙刷毛已磨損及你生病之後便應更換一次。

來源：香港兒童健康基金<www.childhealthhongkong.com>；美國牙科協會<www.ada.org>；衛生署口腔健康教育組<www.toothclub.gov.hk>。

撰寫由連卓華, DPhil; 編輯由陳潔萍, BSc, RDH和姚嘉榕, PhD, FHKAM (牙科)。此病人專頁的資料僅供參考，並不能取代正式醫生診斷；如須更詳盡的資料，請聯絡專業牙科醫生。翻譯成中文是由「大學資助委員會知識交流基金2010-11」撥款資助香港大學。



本著作是以共享創意-署名-姓名標示-非商業性-禁止改作3.0香港授權條款 (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/hk/deed.zh_HK)。

牙齒長出時間

下圖為牙齒排列及一般出牙的年齡。
圖(1)小朋友(乳齒) (2)成人(恆齒)

圖例：牙齒名稱 [上/下牙齒生長出來的年齡]

