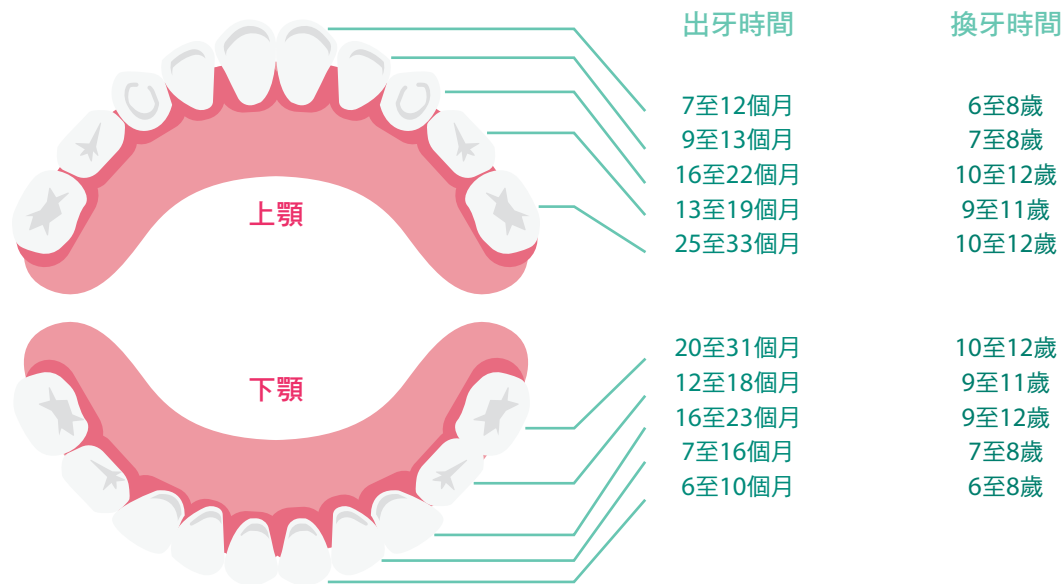


照顧幼兒的牙齒

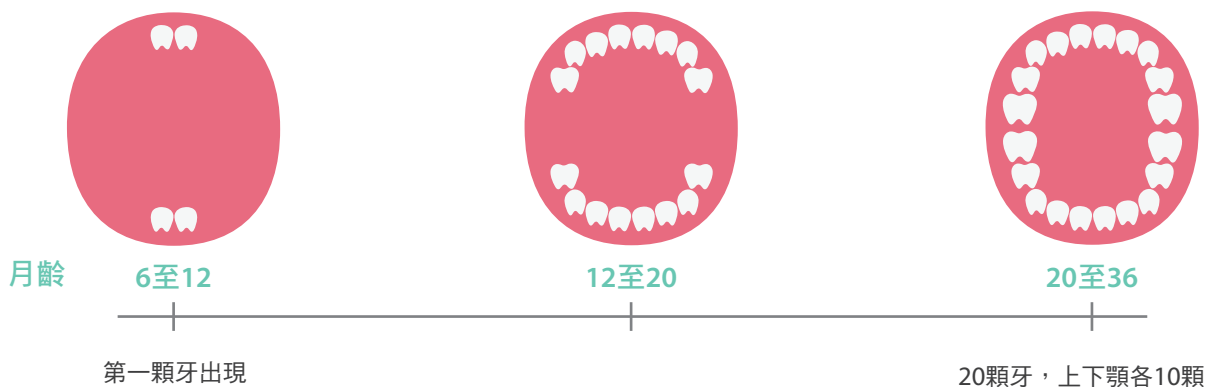
照顧好孩子的乳牙有利於他們的整體健康。「乳牙」對以下方面很重要：

- 進食
- 學習說話
- 頤骨發育
- 恆牙的正常生長

此外，未經治療的乳牙齲齒可能會很痛，還會累及恆牙，並造成身體其他部位的嚴重感染。它會影響孩子的玩耍、學習、睡眠和進食，導致成長發育不良。齲齒是年幼孩子需要接受當日手術的主要原因。



牙齒通常如何長出





您知道嗎

「乳牙」不僅在嬰幼兒期使用。口腔深處的臼齒直到孩子12歲左右才會脫落。

出牙

有些孩子不會被出牙影響，有些孩子則會因出牙而感到不適，坐立難安。大多數孩子都會流口水。

您可以通過以下方法來減輕孩子的不適：

- ✓ 讓他啃咬預先在冰箱（而不是冷凍櫃）中降溫的乾淨的出牙環或濕布
- ✓ 用乾淨的手指、軟布或牙刷擦拭並按摩他的牙齦
- ✓ 用圍嘴接住口水和擦臉

不要使用以下物品：

- ✗ 出牙凝膠或軟膏，它們會導致孩子的咽喉麻痺，使他吞嚥困難
- ✗ 出牙項鍊，可能會導致纏繞或噎嚥窒息
- ✗ 出牙餅乾或冷凍水果之類的食物，它們可能會引起蛀牙



您知道嗎

儘管出牙可能會使孩子感到不適，但並不會引起發燒。如果孩子發燒，請按常規處理（參見當孩子生病）。

保持牙齒健康

刷牙

當孩子長出第一顆牙齒時，就該開始給他刷牙了。使用尼龍材質的軟毛牙刷。（矽膠和橡膠材質的刷毛去除牙菌斑的效果不佳。）經常更換牙刷——大約每三個月換一次，或在刷毛變形或孩子生過病後換新。



如何給孩子刷牙

1. 將米粒大小的含氟牙膏擠到兒童牙刷上，一天兩次。三歲時將牙膏用量增加到豌豆大小。
2. 讓孩子躺在您的腿上、換洗台或地板上。
3. 輕輕地刷牙。同時唱歌或聊天。
4. 如果他可以做到（通常要到3歲左右），讓他隨需吐掉口中的泡沫。
5. 將牙膏放在他接觸不到的地方。
6. 每日重複了兩次——一次在早上，另一次在晚上最後一次進食後。

氟化物

氟化物可以強化牙釉質，從而更好地抵禦齲齒。請聯絡當地的衛生部門以確認您的自來水中是否添加了氟化物。如果沒有，請務必確保給孩子使用含氟牙膏。教您的孩子吐出牙膏泡沫，但如果他偶爾沒能吐出，也不必擔心。即使是3歲以下的兒童，也可以安全使用（並吞嚥）少量的含氟牙膏。

牙線

當孩子長出了相鄰的牙齒時，開始每日為他用牙線清潔牙齒。不要讓他自己使用牙線，他可能會弄傷牙齦。

防止牙齒受傷

- ✓ 使用尺寸合適的汽車兒童座椅、加高座椅、安全帶。
- ✗ 不要讓孩子啃咬堅硬的物品。
- ✗ 嘴裡有東西時不要行走跑動。
- ✗ 不要給孩子喝汽水或其他含糖飲料。
- ✗ 不要讓他含著奶瓶睡覺。

提供健康的食物和飲品

- ✓ 定時提供主餐和小食。
- ✓ 用餐時喝奶，餐間喝水。
- ✓ 將每日的果汁飲用量限制在半杯（125毫升）以內。
- ✓ 如果您為孩子提供果汁，請將其作為正餐或小食的一部分，並將盛在敞口杯中，以免經常啣抵導致齲齒。
- ✓ 從孩子六個月大時開始，教他使用敞口杯以替代奶瓶和吸嘴杯。

參見[安全健康的食物和飲品](#)以了解更多相關資訊。

看牙醫

應該在孩子12個月大之前或長出第一顆牙後的6個月內帶他去看牙醫。第一次拜訪牙醫時，牙醫會檢查孩子的口腔內部。這也是與牙醫討論牙齒健康與將來的就診頻率的好機會。



金錢意識

如果您通過醫療服務計畫（MSP）領取補助津貼，或者從2020年1月起接受補充服務，則您的孩子可能符合健康兒童（Healthy Kids）計畫的條件。這可以助您解決部分牙科護理開支。更多資訊，請參見資源章節中的牙科護理、視力及聽力部分

防止口腔病菌傳播

您口中的病菌可能會導致孩子出現齲齒。不要將孩子的奶嘴放進自己口中，不要與他共用牙刷或湯匙，不要用自己的牙齒幫他嚼碎或咬開食物。堅持每日刷牙、定期看牙醫，保持自己的口腔衛生與牙齒健康。



特別注意

如果孩子的牙齒與牙齦交界處有灰白色斑點或新月形，而且不能刷掉，這可能是齲齒的前兆。含氟牙膏可以幫助阻止這些斑點進一步發展成需要填補的齲洞。去看牙醫，或聯繫當地公共衛生單位以諮詢公共牙科服務。

有關奶嘴和吸手指

如果您的孩子在開始長出恆牙後仍繼續吮吸奶嘴或手指，則可能會面臨牙科問題、語言障礙和耳部感染的風險。



如何

幫助孩子減少奶嘴的使用

- 在家中沒有重大變化時開始。
- 逐步限制使用奶嘴的時間，直到減少至每日一次（可以是在小睡或晚上入睡時）。
- 一旦他睡著，輕輕地將奶嘴從他嘴中拿走。
- 如果他醒來後想要奶嘴，請檢查他是否是飢餓、無聊、疲倦，或是需要安撫。與其給他奶嘴，試著抱抱他、給他個毯子或玩具、進行哺乳或者給他講個故事。
- 當他使用奶嘴變少時，記得表揚他，但不要因為他用奶嘴就懲罰他。

更安全的奶嘴

請選擇：

- 一體式的設計
- 奶頭部分連接牢固
- 沒有線繩（使用帶短絲帶的夾子代替，且僅當孩子沒有在睡覺時）
- 沒有連帶玩具或毛絨玩具

通過以下方法保證奶嘴的安全：

- 在沸水中燙煮5分鐘，在使用前須將其完全冷卻
- 用溫肥皂水定期清洗
- 每兩個月換一個新的，若已變黏、開裂或磨損，則立即更換
- 若孩子生了鵝口瘡，則每日換新，或將其在沸水中燙煮5至10分鐘



特別注意

長牙時不要讓孩子啃咬奶嘴。奶嘴可能會破碎導致窒息。



您知道嗎

用您自己的嘴清潔奶嘴，或將其浸入蜂蜜或糖漿中會導致孩子的齲齒。