0 - 12個月
文章

寶寶的牙齒

十一月 10, 2020

寶寶長出第一顆牙齒，這對每一對父母來說都是令人興奮的一刻。與走路和說話一樣，這是具有里程碑意義的一刻。顯然，父母都希望孩子的牙齒堅固而健康。您的牙醫和其他醫護人員能夠給您最好的建議，幫助您護理寶寶的牙齒。我們無意替代專家意見，但仍然在本站列出了一些正確口腔護理的基本知識，供大家參考。

Author(s): 許靜儀姑娘

寶寶的第一顆牙齒（也被稱為乳齒）能為日後長大後長出健康的恒齒作準備。您的牙醫和其他醫護人員能夠給您最好的建議，幫助您護理寶寶的牙齒。



寶寶長出第一顆牙齒，這對每一對父母來說都是令人興奮的一刻。與走路和說話一樣，這是具有里程碑意義的一刻。顯然，父母都希望孩子的牙齒堅固而健康。您的牙醫和其他醫護人員能夠給您最好的建議，幫助您護理寶寶的牙齒。我們無意替代專家意見，但仍然在本站列出了一些正確口腔護理的基本知識，供大家參考。

寶寶的第一顆牙齒

寶寶的第一顆牙齒（也被稱為乳齒）能為日後長大後長出健康的恒齒作準備。大多數寶寶在7個月左

右時就已經長出1－2顆牙了。但寶寶成長速度不同，所以如果寶寶在此之前或之後長牙，也不足為奇。大多數孩子的乳牙將會在2歲半到3歲時長齊。

注意寶寶長牙的徵兆，包括：

- 比平常更易流口水
- 面部泛紅
- 不易入睡
- 焦躁不安
- 開始吸吮或咬嚼硬物

注意，只要是含糖的食物和飲料都可以導致蛀牙。如果食用過多，它們就越易殘留在牙縫中。因此，口腔衛生對寶寶、較大兒童以及成人也同樣重要。

良好的進食習慣可確保口腔健康

寶寶到了吃半固體食物後，適當的飲食可以確保寶寶口腔健康。請遵照以下建議，控制寶寶吃糖的分量，減少齲齒風險。

定時吃喝的習慣

- 鼓勵寶寶儘早使用喝水的練習杯。大約6個月的寶寶就可以使用練習杯了，或者在第一顆牙長出後即可使用
- 預備分量足夠的早午晚餐
- 正餐與正餐之間，可讓寶寶吃一次茶點
- 如果寶寶在兩餐之間口渴了，鼓勵寶寶多喝白開水；避免食用過多含糖類食物和飲料
- 鼓勵寶寶盡早使用練習杯飲奶／喝水不要讓孩子長時間吸吮奶樽或使用奶杯；含著奶瓶睡覺；這樣會使得寶寶牙齒接觸糖份的時間較長
- 除非醫護人員建議，否則在寶寶出生12個月後，不要使用奶樽

蛀牙（齲齒）

若在第一顆牙長出來之前，牙齦破損，則很容易導致蛀牙。細菌利用殘留在口腔中的含碳水化合物，例如糖來產生酸性物質。酸性物質會損害琺瑯質（牙齒堅固的外殼），從而腐蝕牙齒，產生蛀牙。唾液可以幫助保護牙齒，能夠去除牙齒中的糖分和酸性物質，還能強健和修復牙齒。

給寶寶刷牙

寶寶從小就養成護理口腔的習慣，有助保持牙齒健康堅固，也為恒齒建立良好基礎。刷牙是非常重要，因為任何食物或飲料都會殘留在牙縫中導致蛀牙。
即使在寶寶長牙前，您也可以幫寶寶護理牙齦，預備紗布，使用已清潔的手指包著沾濕的紗布或手帕來清潔擦淨牙齦。

寶寶約6－7個月大時，您可以使用特製牙刷按摩寶寶的牙齦。這種特製牙刷看起來與普通牙刷類似，

只是帶有橡皮頭，這種設計可以刺激牙齦，讓寶寶習慣對牙刷的感覺。寶寶長牙前，可以讓他輕咬特製牙刷，此時您需要在寶寶身邊，防止寶寶被牙刷嗆住。

寶寶長牙後，您可以用乾淨的軟布或棉球擦拭第一顆牙。寶寶的牙長到2顆以上後，可以開始使用柔軟的嬰兒牙刷，每次刷牙可以使用少量嬰兒牙膏。使用含氟牙膏前，請諮詢牙醫或其他醫護人員。

刷牙的力度要輕柔，因為寶寶的牙齦非常的細嫩，容易受傷。確保刷到牙齒內側、縫隙和後面牙齒的咀嚼面。經常檢查，看是否長出新牙。

如果寶寶只有1－2顆牙，每天至少需要清潔一次。如果牙齒慢慢長多，則建議每天刷牙兩次。

晚上最後一次餵奶後，請給寶寶刷牙。通常，晚上使用白開水（已涼的）漱口即可。

氟，是琺琅質中的一種礦物質，使得牙齒堅固，減低蛀牙的機會。各種氟化物可以用來保護牙齒。食用水中可能會含一定程度的氟化物，但如果沒有，牙醫則會建議使用一些含氟產品（滴劑或片劑形式）。不要將這種產品添加在牛奶裏，牛奶會阻礙氟化物的吸收。

作為牙膏添加劑，氟可以預防蛀牙。但是過度使用氟化物則會導致氟中毒，使得牙齒產生永久性色斑。加上不到2歲的寶寶還無法很好的控制吞咽，因此產生氟中毒的機會率更高。請諮詢醫護人員，瞭解更多有關使用含氟牙膏的問題。

檢查牙齒

經常檢查寶寶的牙齒，確保牙齒發育健康，牙位正確。寶寶第一顆牙長出後，即可讓兒科醫生或牙醫開始檢查。除非另有建議，您的寶寶應該每隔3－6個月檢查一次牙齒。

以上資訊僅供參考，如有問題和擔憂，請諮詢醫護人員。

立即分享