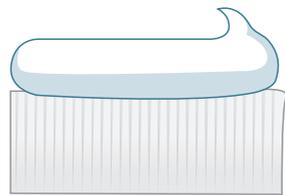


幼兒蛀牙手尾長

齲齒，俗稱「蟲牙」或「蛀牙」，是在以細菌為主的多種因素影響下，牙齒硬組織逐漸被破壞的一種疾病。該病多出現於兒童時期，許多嬰幼兒常有含奶樽入睡、愛喝含糖飲料的習慣，之後卻未能正確潔牙，導致健康牙齒變為齲齒。



早預防免礙發育

成因：不良飲食習慣

首先，牙齒的形態、結構和生長位置會引發齲齒。牙齒咬面的窩溝是發育過程中留下的缺陷，深窩溝容易滯留食物殘屑，不易清除，誘發兒童齲齒。

其次，殘留在口腔內的食物分解後產生的酸素亦會導致齲齒產生。食物中含有大量碳水化合物

和糖類，這些物質會供給細菌生活和活動的能量，而細菌又透過代謝作用使糖酵解產生有機酸。酸長期滯留在牙齒表面和窩溝中，牙齒被腐蝕、軟化、脫鈣後，便慢慢形成齲齒。

第三，飲食次數過多亦會使口腔內酸度較高。量多而稀的唾

液可以洗滌牙齒表面，減少細菌和食物殘屑堆積。量少而稠的唾液易使細菌滯留，助長菌斑形成並黏附在牙齒表面上，小朋友若飲食次數過於頻密，唾液腺則無法持續分泌足夠多的口水，牙齒琺瑯質被酸逐漸溶解後，極易形成齲齒。

危害：引發多類炎症

首先，易造成兒童面部發育不對稱。齲齒疼痛，兒童容易養成偏側咀嚼習慣，久而久之便導致面部發育不對稱。其次，恆牙錯牙合及發育不良。齲齒引起乳牙早失，致使相鄰牙向缺隙處移位，造成咬合關係紊亂，形成恆牙錯牙合；而乳牙齲齒若不及時

治療，還可引起恆牙發育不良。第三，齲齒是細菌性疾病，它有機會引發牙髓炎和根尖周炎，甚至能引起牙槽骨和頷骨炎症。

兒童齲齒問題嚴重，如果置之不理，有機會破壞牙齒及其中央神經，從而導致膿腫，一旦膿腫形成，只能透過牙根管療法、

外科手術或拔除牙齒等療法醫治。家長若能從小培養兒童良好的飲食及口腔衛生習慣，幼兒齲齒是完全可以避免的。



預防有法

1 窩溝封閉

窩溝封閉能有效預防恆牙齲壞。年輕恆牙，特別大牙，牙面有許多深淺不一的溝裂，容易堆積食物殘渣而滋生細菌，發生爛牙的可能性是其他部位的八倍。窩溝封閉技術是將材料滲透進窩溝，使其固化變硬，形成一層保護性的屏障，覆蓋在窩溝上，從而預防兒童齲齒。

2 控制飲食中的糖

家長應教育兒童養成少吃零食和糖果糕點的習慣，睡前不吃糖，注意兒童三餐的營養均衡。培養小朋友多吃蔬菜、水果、粗糧及富含鈣、磷等維生素食物的好習慣。

5種可鞏固牙齒的食物

牙釉質，亦稱為琺瑯質，是牙齒最外層的組織。它除了能幫助咬碎食物之外，也可以保護下層的牙本質。雖然它不會再生，但把以下五種食物加進日常飲食中，能保養牙齒堅固的外殼。



1 奶製品

奶類食物富含鈣和磷，既可以促進牙體硬組織的康復，穩定和修補琺瑯質，又可抑制細菌性酸化，從而有效強化牙齒。此外，三文魚等海鮮中富含Ω-3脂肪酸，也能為小朋友提供大量維他命D，有助於促進人體對鈣的吸收。

2 綠色蔬菜

蔬菜中富含膳食纖維，對牙齒十分有益。兒童進食後，大量咀嚼可刺激唾液腺分泌唾液，減少牙菌斑的形成，中和酸性。因此，膳食纖維被稱為「防蛀營養素」。除了蔬菜，豆製品亦同樣富含高纖維。



3 蔥薑蒜

蔥薑蒜具有特殊辣味，如蔥、大蒜含有天然物質「大蒜素」，生蔥含有「薑辣素」等，這些辣素能抑制口腔中細菌的生長繁殖，有效抗齲。

4 生蔬菜和水果

生紅蘿蔔、黃瓜、蘋果等需要大量咀嚼的生蔬菜和水果能有效強化牙齒。咀嚼動作能破壞被稱為牙垢膜的細菌薄膜，並潔淨牙齒和牙齦。

5 茶

茶葉中富含氟，氟是牙齒和骨骼不可缺少的成分，能與牙質中的鈣、磷作用形成不溶性氟磷灰石，可以促進牙釉質對細菌酸性腐蝕的抵抗力，防止蛀牙。另外，還能通過抑制細菌中的酶而阻礙細菌生長。

3 正確刷牙

大部分兒童刷牙時都不認真，或使用不正確的方法刷牙，家長應引導兒童正確刷牙。兒童應做到早晚各刷一次牙，刷牙順序為：由前向後，由外向內。刷上牙時由上向下刷，刷下牙時由下往上刷，刷咬合面時先來回橫刷幾遍，刷去牙齒表面的污垢，再上下來回豎刷，清除牙縫裏的殘留物。注意橫刷時應輕，豎刷時再稍加力。