

「反正會脫掉」屬錯誤觀念 乳齒蛀牙懶理 影響恆齒健康

目前，世界衛生組織已將齲齒列為繼心血管疾病和癌症後的全世界重點防治的第三種疾病。兒童相較成年人更容易蛀牙，是因為兒童的牙齒鈣化程度不高，容易受到細菌的侵蝕而齲壞，再加上小朋友對口腔衛生不關注、生活飲食習慣不好等等都可能加大患齲齒的風險。

一般而言，兒童患齲齒主要有兩大原因。其一為兒童口腔清潔不到位，以嬰幼兒為例，他們不會刷牙和漱口，如果睡覺時口含奶瓶、長時間的母乳餵養或讓寶寶在餵奶時睡着等習慣，都會導致含有糖分的液體滯留在牙齒周邊，將會引起牙齒齲壞。

更大一些小朋友學會了自行刷牙，但是由於不能掌握正確方式、未獲家長監督等原因，刷牙時不認真，不能堅持早晚兩次刷牙、漱

口，就可能導致齒縫間殘留食物殘渣，從而逐漸形成齲齒。



其二，進食過多也會導致蛀牙，有小朋友喜歡吃糖果和碳酸飲料等零食，甚至有小朋友會含着糖果睡覺。牙齒膜在人體牙齒表面黏附，當小朋友進食時，細菌會分解食物的糖分，產生酸素。酸素會侵害牙齒表層，令礦物質流失，但唾液可以中和酸素，保護牙齒，不過這是需要時間的。若小朋友頻繁進食，酸素不斷在口腔產生，牙齒便容易蛀壞。

需要注意的是，齲齒的危害並非只會導致牙齒齲壞、疼痛等程度，嚴重齲齒可能繼發牙髓炎和根尖周炎，

甚至能引起牙槽骨和領骨炎症；此外，小朋友的乳齒齲壞後，若得不到治療，還會影響恆齒的正常發育和萌出。

牙齒炎症 病毒溫床

首都醫科大學附屬北京口腔醫院兒童口腔科醫生張元敏曾指出，由齲病引起的根尖周炎往往成為疾病的感染病灶，其有害的代謝產物或細菌毒素可被血液或淋巴液帶到其他器官，在機體過度疲勞、感冒等身體抵抗力降低時，可誘發慢性腎炎、風濕性關節炎、心內膜炎和敗血症等全身性疾病。

如何有效預防齲齒？張醫生指出，從出生開始，家長就應為嬰幼兒清潔口腔。嬰兒出生之後，家長應每天早晚兩次用軟紗布或軟毛牙刷為孩子擦洗口腔。牙齒萌出後，可用紗布或軟毛刷輕輕為孩子擦洗口腔和牙齒。在家長的輔助和監督下，兒童應完成每日至少兩次口腔護理，飯後要及時漱口。

至於已經長出全部乳齒的小朋友，3歲前應使用兒童無氟牙膏；3歲以上兒童，可使用含氟較少的兒童牙膏；由於小朋友不能很好的掌握刷牙的角度及力度，亦不建議小朋友使用電動牙刷。此外，當小朋友飲用碳酸飲料後不能馬上刷牙，此時牙齒硬度下降，刷牙會形成二次傷害；正確的方法是用清水漱口，半小時後再刷牙。

除了掌握正確的刷牙方式，家長還可以在牙醫指導下，通過牙齒塗氟、進行窩溝封閉等方法，預防兒童齲齒。

但凡事也需適可而止，有些父母太注重牙齒清潔，反而會為孩子帶來壓力，一天到晚記着要刷牙就連吃東西的樂趣也失去了；更重要的是，刷牙次數過多反而會對發育中的牙齒造成傷害。

目前，世界衛生組織已將齲齒列為繼心血管疾病和癌症後的全世界重點防治的第三種疾病。兒童相較成年人更容易蛀牙，是因為兒童的牙齒鈣化程度不高，容易受到細菌的侵蝕而齲壞，再加上小朋友對口腔衛生不關注、生活飲食習慣不好等等都可能加大患齲齒的風險。

一般而言，兒童患齲齒主要有兩大原因。其一為兒童口腔清潔不到位，以嬰幼兒為例，他們不會刷牙和漱口，如果睡覺時口含奶瓶、長時間的母乳餵養或讓寶寶在餵奶時睡着等習慣，都會導致含有糖分的液體滯留在牙齒周邊，將會引起牙齒齲壞。

更大一些小朋友學會了自行刷牙，但是由於不能掌握正確方式、未獲家長監督等原因，刷牙時不認真，不能堅持早晚兩次刷牙、漱

口，就可能導致齒縫間殘留食物殘渣，從而逐漸形成齲齒。

其二，進食過多也會導致蛀牙，有小朋友喜歡吃糖果和碳酸飲料等零食，甚至有小朋友會含着糖果睡覺。牙齒膜在人體牙齒表面黏附，當小朋友進食時，細菌會分解食物的糖分，產生酸素。酸素會侵害牙齒表層，令礦物質流失，但唾液可以中和酸素，保護牙齒，不過這是需要時間的。若小朋友頻繁進食，酸素不斷在口腔產生，牙齒便容易蛀壞。

需要注意的是，齲齒的危害並非只會導致牙齒齲壞、疼痛等程度，嚴重齲齒可能繼發牙髓炎和根尖周炎，

甚至能引起牙槽骨和領骨炎症；此外，小朋友的乳齒齲壞後，若得不到治療，還會影響恆齒的正常發育和萌出。

牙齒炎症 病毒溫床

首都醫科大學附屬北京口腔醫院兒童口腔科醫生張元敏曾指出，由齲病引起的根尖周炎往往成為疾病的感染病灶，其有害的代謝產物或細菌毒素可被血液或淋巴液帶到其他器官，在機體過度疲勞、感冒等身體抵抗力降低時，可誘發慢性腎炎、風濕性關節炎、心內膜炎和敗血症等全身性疾病。

如何有效預防齲齒？張醫生指出，從出生開始，家長就應為嬰幼兒清潔口腔。嬰兒出生之後，家長應每天早晚兩次用軟紗布或軟毛牙刷為孩子擦洗口腔。牙齒萌出後，可用紗布或軟毛刷輕輕為孩子擦洗口腔和牙齒。在家長的輔助和監督下，兒童應完成每日至少兩次口腔護理，飯後要及時漱口。

至於已經長出全部乳齒的小朋友，3歲前應使用兒童無氟牙膏；3歲以上兒童，可使用含氟較少的兒童牙膏；由於小朋友不能很好的掌握刷牙的角度及力度，亦不建議小朋友使用電動牙刷。此外，當小朋友飲用碳酸飲料後不能馬上刷牙，此時牙齒硬度下降，刷牙會形成二次傷害；正確的方法是用清水漱口，半小時後再刷牙。

除了掌握正確的刷牙方式，家長還可以在牙醫指導下，通過牙齒塗氟、進行窩溝封閉等方法，預防兒童齲齒。

但凡事也需適可而止，有些父母太注重牙齒清潔，反而會為孩子帶來壓力，一天到晚記着要刷牙就連吃東西的樂趣也失去了；更重要的是，刷牙次數過多反而會對發育中的牙齒造成傷害。

育兒生活

▲幼童含着奶瓶睡覺，恐會引起蛀牙。

▲幼童要定期檢查牙齒，保持口腔健康。

預防幼兒嚴重蛀牙小貼士

1. 培養幼兒的飲食習慣

- 每天定時進食最多六餐。孩子兩歲後，每天只吃三餐分量足夠的正餐，正餐與正餐之間，有需要時才讓他吃一次茶點
- 不要讓幼兒含着奶瓶睡覺
- 在幼兒約9個月大時，就該嘗試改為用杯喝飲料

3. 定期檢查口腔

- 孩子長出第一顆牙齒後的6個月內或孩子一歲左右，應接受第一次口腔檢查。此後，每年應帶孩子接受口腔檢查最少一次。
- 資料來源：衛生署

2. 每天適當地清潔口腔

- 由寶寶出生開始，每天用紗布或棉花或手帕蘸白開水替他抹口腔
- 門牙長出後，還要替他抹牙齒
- 乳白齒長出後，要用軟毛細頭的牙刷替他刷牙
- 如孩子懂吐水，可讓他用一粒青豆分量的含氟化物兒童牙膏於每天起床及晚上睡前刷牙。此外，孩子於晚上刷牙後，家長也須替孩子補刷牙齒一次

乳齒的排列和出牙時間

乳齒	出牙時間
正門牙	6-12個月
側門牙	9-16個月
犬齒	16-23個月
第一白齒	13-19個月
第二白齒	23-33個月