

# 兒童口腔衛教

## 親愛的家長：

根據世界衛生組織的調查，台灣地區國小學童的齲齒盛行率高達92%以上，平均每個學童有4~5顆蛀牙，矯正率僅30%。的確，口腔衛生是造成齲齒的主要原因，但口腔保健的疏忽，其影響甚巨。上確率所以『預防勝於治療』對兒童口腔保健的重要性不容忽視！

## 飲食注意事項：

### 0-2歲須注意的問題：

1. 孩子是否仍在喝母乳或牛奶？
2. 孩子是否仍在半夜時喝母乳或牛奶？或是喝著入睡？
3. 孩子是否喜歡用奶瓶或杯子喝果汁或其他飲料？
4. 孩子是否每餐食點間的花點心的時間（>30分鐘）？吃東西是否很慢？
5. 吃完每一餐飯是否花很長的時間（>30分鐘）？吃東西是否很慢？

### 注意事項：

- 1歲前母乳最好。
- 在訓練孩子不再於半夜餵奶。
- 在訓練孩子長出第一顆牙後，睡前餵食應清潔牙齒。
- 在訓練孩子不再含著牛奶的奶瓶入睡或含乳頭（母乳量不盡量減少。）
- 儘量不要餵給孩子甜食，一天內飲用飲料或果汁量不可超過1小杯（約150c.c.），且儘量減少次數。
- 儘量不要在奶瓶內加入有甜份的東西（如蜂蜜）。
- 儘量訓練孩子用杯子喝，且不要讓孩子帶著飲料或牛奶的杯子到處走且慢慢喝。

### 3-5歲須注意的問題：

- 孩子在餐點間吃點心的頻率？
- 孩子通常是否常喝飲料？為何用杯子喝嗎？
- 孩子通常吃一餐飯要多久？

### 注意事項：

- 限制孩子吃一餐飯的時間。
- 減少孩子喝飲料或點心的次數及時間。
- 儘量不要含著牛奶的奶瓶入睡或含乳頭（母乳量不盡量減少。）
- 儘量不要餵給孩子甜食，一天飲料或果汁的量不可超過1小杯（約210c.c.），且儘量減少次數。
- 儘量不要在奶瓶內加入有甜份的東西（如蜂蜜）。
- 儘量用杯子喝牛奶或果汁。不要讓孩子帶著飲料或牛奶的杯子到處走且慢慢喝。限制每次喝飲料的時間。
- 果汁對牙齒造成的傷害和其他飲料相當，即使每天飲用現榨的果汁也一樣，故亦須限制每日飲用的量及次數。
- 儘量不要讓孩子喝無營養的飲料，如汽水。
- 儘量不要給孩子吃較少糖份的點心（如起士、水果、牛奶等）。

### 6歲須注意的問題：

- 孩子在餐點間吃點心的頻率？
- 孩子通常食用的點心為何？



## 乳牙為何需治療及預防保健

乳牙到底有多重要？乳牙終究要換成恆牙，為什麼要花這麼多的心思去保護或甚至治療它？這樣的問題，是許多家長心中常存有的疑問。幼兒自6—8個月起，乳牙開始陸續萌發，約至2歲半萌發完成，共20顆。約6歲起，乳牙開始陸續自然脫落，至11—12歲脫落完成並完全換成恆牙。乳牙在幼兒口內的時間約6—10年，這樣長的時間中，乳牙有著許多重要的功能。

1. 維持正常的咀嚼功能。
2. 維持恆牙生長的空间並引導恆牙生長。
3. 美觀及發音。

- 乳牙若沒有好好的清潔保護，一旦產生蛀牙，則可能會造成下列的影響：
1. 影響咀嚼功能一因食物塞在蛀牙中，孩子會開始挑食，或不敢吃某些會引起牙齒敏感的食物。
  2. 蛀牙固定時有牙痛。甚至引起口內化膿性的感染；化膿性的感染常會影響乳牙下方正在生長的恆牙胚，造成日後恆牙發育不良或鈣化不全。
  3. 蛀牙太嚴重時，因發炎而造成提早脫落或必須被拔除，拔牙後的空間會造成鄰接牙傾斜，而導致空間喪失，影響日後恆牙的生長。

俗話說“好的開始是成功的一半”，想要孩子將來擁有一口潔白健康的齒列，應從乳牙開始做到保護及預防的工作。這不僅是做父母應盡的責任，也是給孩子一份最好的禮物。

## 奶瓶性蛀牙（幼兒的早期蛀牙）

奶瓶性蛀牙，故名思義是用奶瓶喝牛奶造成的蛀牙，其蛀牙的形成特殊，有別於一般其他的蛀牙，一般特徵為1. 蛀牙常見於年齡很小的孩子（有時甚至1歲半就產生了），2. 蛀牙最早出現於上門齒，3. 進展的速度很快，並很快就蛀到新長出來。

其實奶瓶性蛀牙並不一定都是含著奶瓶喝牛奶，例如：餵母乳方式不當及吃飯非常緩慢（食物含在口中），其結果和用奶瓶是一樣的（甚至更嚴重）。另外奶瓶內放的不是牛奶才造成蛀牙，放入果汁、甜的飲料或甚至母乳都會造成相同的結果，因為怕大家誤解奶瓶性蛀牙只有奶瓶才會造成蛀牙，故又另稱此類蛀牙為幼兒早期蛀牙。

### 造成幼兒早期蛀牙的原因：

1. 使用奶瓶或餵母乳的時間過長（一日內喝很多次或一次奶喝很久才喝完）。
2. 含著裝奶的奶瓶或含著母親乳頭睡著。

### 如何預防：

- 當乳牙開始萌發後（約6月後），就須開始清潔幼兒牙齒，開始時可用簡單的紗布清潔，當牙齒長出更多的牙齒時，就要開始使用牙刷刷牙，家長須負責及監督口腔清潔的工作。
- 一歲後開始訓練使用杯子喝奶，並減少喝奶的次數。
- 控制一次喝奶的時間。
- 奶瓶內不要裝甜的飲料。
- 母乳的餵食應儘早改成放入奶瓶中餵食，如此可控制幼兒食用的量，並可控制其食用的時間。
- 幼兒應於一歲左右，找合格的兒童牙醫，做定期的檢查及開始預防蛀牙的工作。

## 兒童牙科就診

除了在家需保持口腔清潔及良好的飲食習慣。每3—6個月的牙齒檢查，也是非常重要的。

每次的就診時，我們將為孩子做下列項目的檢查及預防：

1. 仔細的口腔檢查：蛀牙及牙周等診斷，必要時會進行X光片檢查及治療（含齲齒、牙髓病治療、乳牙拔牙、牙齒外傷、溝隙封填劑、氟化

