

兒童口腔保健衛教指導

孩子從出生到長大，身體及心理都經歷相當多的變化，尤其是口腔中的牙齒，從六個月大長出的第一顆乳牙開始，就不斷帶給我們成長的喜悅，孩子也每天感受著造物者為他帶來這一連串複雜的變化。身為父母的我們，要如何與孩子分享這些成長的經驗，照顧好他們的口腔衛生呢？

嬰兒期（0~1 歲）幼兒期（1~3 歲）

六個月以前乳牙尚未長出，但可在小 Baby 喝完牛奶後用濕紗布擦拭按摩牙齦，一方面可避免殘留在口中的牛奶滋長細菌，一方面可促進牙齒的萌出。待乳牙長出後，則喝牛奶要用濕紗布或指套刷來清潔，但不須用牙膏。

美國兒童牙醫協會建議，小嬰兒的第一顆乳牙長出時，或是一歲大時，便可看牙醫了。父母可與牙醫討論清潔口腔的方式，並檢查小嬰兒是否有奶瓶性齲齒，這第一次的拜訪牙醫不但可讓小嬰兒熟悉牙醫及診所，並為將來的就診打下良好的基礎。

幼兒期（1~3 歲）

2 歲時大部分的乳牙已長出，若小孩會漱口，可開始用牙刷、牙膏，但為了預防小孩會吞下牙膏，父母每次只能擠花生米粒般大小的牙膏，因此時幼兒的肌肉尚無法完成複雜的動作。

除了讓幼兒自己刷外，父母務必要再刷一次，並每天使用牙線，採取的姿勢是父母坐著，幼兒躺在父母腿上，由後方為其刷牙。

大部分的幼兒會抗拒，因此必要時須加以控制，並多讚美幼兒，也要讓他知道，這樣的步驟是必須的。

學齡前的兒童（3~6 歲）學齡兒童（6~12 歲）

這時期的兒童已學會刷牙，但父母仍要幫小孩再刷一次。除了使用含氟牙膏外，並使用牙線，採取的姿勢是父母站在孩子身後，用左手固

定頭部方便父母刷牙。

若小朋友有奶瓶性齲齒及嚴重的蛀牙，可在牙醫師的建議下使用含氟漱口水或含氟凝膠，注意使用時要取少量，並每半年定期檢查。

學齡兒童（6~12 歲）

國小兒童已可獨立照顧好自己，但父母仍要多注意孩子的飲食狀況。避免在三餐中間攝取零食，是否有定時刷牙，同時要幫孩子清潔較難刷到的地方，並使用牙線，必要時要用牙菌斑顯示液來檢查。

在使用含氟產品方面，除了早晚要用含氟牙膏外，容易蛀牙的孩子要用含氟凝膠或含氟漱口水，有接受早期矯正治療的可使用含氟漱口水。

青少年時期（15 歲）

青少年時期最令人擔心的是不好的飲食習慣及青春期荷爾蒙的改變，容易造成蛀牙及牙齦發炎的情形，因此父母及牙醫師必須幫助導引他們渡過此一階段。鼓勵他們做自己的主人，並使他們了解口腔衛生對外表的重要性，會使他們更認真照顧好自己的口腔衛生。



寶建醫療
社團法人

寶建醫院
PAOCHIEN HOSPITAL

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw