編印單位：DON-4－牙 005
制定日期：106 年 05 月 17 日
校閱日期：113 年 03 月 01 日第 4 版

衛 教 指 導

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，尤其是口腔衛生習慣，從第一口奶開始到換完乳牙，孩子每天感受著未知的變化。身為父母的我們，要如何從小養成孩子良好的口腔衛生呢？

❖嬰幼兒期（0~3 歲）

6 個月前乳牙尚未長出，但必須在喝完奶後立即用濕紗布清潔口腔，一方面可避免殘留在口中的牛奶滋長細菌，另一方面也可盡早讓孩子養成口腔清潔的習慣。

〝有牙就要刷〞6 個月開始乳牙萌出後，就需要使用頭小軟毛的牙刷及含氟牙膏(1000ppm 以上)清潔。

成人用量　3 歲以上（碗豆大小）　0-3 歲（米粒大小）

★0~3 歲嬰幼兒，建議每半年至牙科進行定期檢查，及塗氟。

❖學齡前的兒童（3~6 歲）

3 歲前乳牙會完全長齊，大多數孩子 3 歲開始都會有刷牙動作，但 9 歲前的孩子手部精細動作並未發展完全，所以**9 歲前都需要家長做清潔的最後把關**，讓孩子養成一天至少潔牙兩次，睡前潔牙最重要，潔牙前必須搭配牙線使用，才能清潔牙縫，牙縫是無法用牙刷或漱口水徹底清潔的。

★3~6 歲學齡前的兒童，乳牙的蛀牙是會影響恆牙發展，因此建議每半年至牙科進行定期檢查、塗氟，日常可使用含氟牙膏及氟錠保健。

❖學齡兒童（6~12 歲）

6 歲左右會長出第一顆恆牙(第一大臼齒)，第一大臼齒占兒童蛀牙率之冠，除了落實貝氏刷牙法及用牙線，還有日常氟化物的使用外，**政府針對 6~9 歲之學童提供溝窩封填補助**，能有效降低孩子恆牙蛀牙率。

12 歲以前是乳牙的換牙期，乳牙提早或是延遲脫落，都會影響孩子恆牙的生長空間，造成牙齒排列混亂，增加蛀牙風險，每半年定期至牙科回診，能及早發現問題，及早介入治療。

❖青少年時期（15 歲）

13 歲以後政府補助每人半年一次洗牙(牙結石移除術)，定期的移除牙結石能有效預防牙周病，**飯後無須間隔應立即刷牙，如長時間飲用碳酸飲料，才需大量喝水並待 30 分鐘後再刷牙**；多項研究指出，許多全身性疾病都與口腔衛生息息相關，從小養成孩子口腔清潔的習慣，才能讓孩子健康贏在起跑點。

❖總結小叮嚀

含氟漱口水無法取代牙刷及牙線，一周建議使用 2-3 次，且非疾病需要不可使用含酒精成分之漱口水。

美國兒童牙科學會也在 2014 年建議每天使用大於 1,000ppm 的含氟牙膏刷牙，至少刷牙 2 次，每次至少刷牙 2 分鐘，在刷過牙之後，小量的漱口，甚至避免漱口，才能達到最大預防蛀牙的效果！

氟化物急性中毒劑量簡表

(以體重 20 公斤兒童為例)

可能中毒劑量為 5mg

	單次劑量	0.05%NaF 漱口水 300ppm	0.2%NaF 漱口水 900ppm	1000ppm 含氟牙膏 200 克/條	1mg 氟錠
致死劑量	960mg	4170c.c	990c.c	5 條	1000 顆
可能中毒	100mg	434c.c	104c.c	半條	100 顆

Bayless and Tinanoff，1985　圖表製作：黃耀慧醫師

★腎功能不全或對氟過敏者，不建議使用氟化物★

參考文獻：

徐子航醫師（2017，6 月 6 日）．*蛤！居然是這樣...99%的人都不知道：刷牙不漱口，更能預防蛀牙。*https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000090228

陳宜宏（2022）．兒童牙齒保健不可忽視．健康世界，(545)，29-30。

衛生福利部口腔健康司(2023，12 月 26 日)．112 年兒童口腔健康促進宣。https://dep.mohw.gov.tw/DooH/1P6545-124.html