幼儿口腔护理全接触

前言

相信每位家长都希望孩子拥有美好的将来，而美好的将来建基于健康的身体，健康的身体则包括健康的口腔。

卫生署口腔健康教育事务科制作了这本小册子，目的就是帮助家长替 0 至 6 岁的孩子建立良好的口腔健康习惯。

这个年纪的小孩子是最热衷于学习的，家长应该把握机会，在这个阶段尽早帮助孩子建立良好的生活习惯，这将使他受用一生。

孩子在 0 至 6 岁这段期间的成长十分迅速，无论是生理或心智的发展，均会出现很大的变化。因此，这本小册子特别按孩子不同的成长阶段，向家长提供相应的口腔护理建议。

0 至 6 岁口腔护理一览表

随着宝宝的成长，牙齿会按序长出，想宝宝口腔健康，良好的饮食习惯、适当的口腔清洁及定期的口腔检查都十分重要。家长应按照宝宝不同的年龄，采用不同的口腔护理方法，保障宝宝的口腔健康，避免他患上「幼儿严重蛀牙」。

0 至 6 个月

牙齿未长出

- 清洁口腔

每晚定时替宝宝抹口腔

- 饮食习惯

餐数不限

宝宝睡着时须停止喂哺，切勿让他含着奶或有味道的饮料睡觉

- 口腔检查

家长每晚替宝宝抹口腔时，可观察他口腔情况的变化，有需要时可带他往见牙科医生

约 6 个月

第一颗乳齿开始长出

- 清洁口腔

每天宝宝早上起床及晚上吃完最后一餐后替他抹口腔及刚长出的牙齿
同时亦开始用较柔软的婴儿牙刷替宝宝刷刚长出的牙齿，让他适应用牙刷刷牙的感觉

- 饮食习惯

当宝宝约 6 个月大时，训练他每天有规律地吃六至八餐
当宝宝渐渐长大，每天让宝宝定时吃喝不多过六餐
不让宝宝随时喜欢吃喝便吃喝
当宝宝约 7 至 9 个月大时，协助宝宝开始学习使用杯子喝水或其他饮料

- 口腔检查

孩子第一颗牙齿长出后六个月内往见牙科医生作第一次的口腔检查

约 1 岁半

第一颗乳臼齿(大牙)长出

- 清洁口腔

每天孩子早上起床和晚上睡前都要用牙刷及白开水替孩子刷牙

- 饮食习惯

当宝宝约 6 个月大时，训练他每天有规律地吃六至八餐
当宝宝渐渐长大，每天让宝宝定时吃喝不多过六餐
不让宝宝随时喜欢吃喝便吃喝
当宝宝约 7 至 9 个月大时，协助宝宝开始学习使用杯子喝水或其他饮料

- 口腔检查

孩子第一颗牙齿长出后六个月内往见牙科医生作第一次的口腔检查

2 至 6 岁

二十颗乳齿全部长出

- 清洁口腔

每天让孩子早上起床和晚上睡前自己用牙刷及一粒青豆般分量的含氟化物儿童牙膏刷牙
家长切记每晚替孩子补刷牙齿一次

- 饮食习惯

每天让孩子定时进食早、午、晚三次分量足够的正餐
正餐与正餐之间有需要时才让孩子吃一次茶点，其他时间只喝白开水

- 口腔检查

每半年至一年须带孩子往见牙科医生作定期的口腔检查

善用一览表　口腔护理好容易

出牙有序 清洁有法

宝宝拥有健康的乳齿除了可以咀嚼食物、帮助发音、令仪容美观外，还可以有助恒齿在适当的位置长出来。因此，保持乳齿健康是十分重要的。家长的责任更不言而喻，你必须了解宝宝出牙的过程，才能随着他口腔情况的变化，作出适当的护理。

宝宝的乳齿共有二十颗，在母亲怀孕 5 至 6 周时便开始形成，一般会在出生后 6 至 10 个月逐渐长出来。

有些宝宝早在 4 个月大便长出第一颗牙齿，而有些则要到 1 岁左右才长出第一颗牙齿，这些都是正常现象，不需因宝宝迟迟未出牙而过分担忧。

牙齿未长出　0-5 个月

早在宝宝还没有长出牙齿前，你便应每晚替他抹口腔

上正门牙　8-12 个月
下正门牙　6-10 个月

当宝宝长出了门牙，你应继续替他抹口腔及抹已长出的牙齿
你亦可开始尝试替他刷牙

上侧门牙　9-13 个月
下侧门牙 10-16 个月

孩子已长出了八颗门牙，你要继续替他抹口腔及牙齿
你应继续尝试替他刷牙
要留意孩子的乳臼齿长出了没有，若乳臼齿长出来，就一定要替孩子刷牙

第一臼齿 13-19 个月

孩子的乳臼齿长出，你便必须每天早晚替孩子刷牙

犬齿　16-23 个月

你应继续每天早晚替孩子刷牙
你可尝试让孩子自己刷牙，然后再替他补刷干净

第二臼齿 23-33 个月

你应继续每天早晚替孩子刷牙
你可尝试让孩子自己刷牙，然后再帮他补刷干净
假如孩子懂得吐水，你可以开始让他用分量如一粒青豆般的含氟化物儿童牙膏刷牙

出牙期间的不适

宝宝出牙时经常显得烦躁不安，胃口欠佳，疼爱宝宝的你是否感到不知所措？希望以下提供的方法可以助你帮宝宝纾缓不适。

- 经常流口水

勤替宝宝抹嘴巴及换「口水肩」，保持卫生。

- 牙龈痕痒

宝宝出牙时牙龈痕痒是正常现象，他会喜欢咬东西，家长只要把含有液体的「牙胶」洗干净，放进雪柜冷冻，然后给宝宝咬，就可以纾缓他的牙龈不适。

- 牙龈肿胀

如果发现宝宝的牙龈肿胀，而肿胀的部位坚实，这是宝宝出牙的征状。不过，若肿胀的部位呈现红色或蓝色，便不是出牙的正常现象，家长就必须带他见牙科医生。

- 情绪不安

宝宝出牙时会有点烦躁不安，家长宜加以安抚，花多些时间陪他玩耍，让宝宝专注于游戏中，以减轻不安。

- 发烧

宝宝不会因出牙而发烧。不过，他出牙时喜欢咬东西，会增加受细菌感染的机会。如果宝宝出现发烧、流鼻水或肚泻等现象，家长必须立刻带他往见医生接受诊治。

替宝宝抹口腔的步骤

新生命的降临为父母带来无限喜悦。宝宝的起居饮食，你们都会照顾得无微不至，如何替宝宝清洁口腔必定是你们非常关注的事情。

想宝宝拥有健康的口腔，由他出生开始，你便应立即替他订立一个口腔护理计划，让宝宝未长出牙齿前已养成良好的口腔护理习惯。

从宝宝出生开始，家长应每晚定时替他抹口腔

替初生宝宝清洁口腔的步骤

1. 预备纱布、棉花或手帕及一杯白开水

2. 用枧液彻底清洁双手

3. 用纱布、棉花或手帕裹着手指，蘸些白开水

4. 然后轻轻放进宝宝口腔内，贴着牙龈从上颌至下颌绕一个圈来把上下颌抹干净

目的

- 让宝宝的口腔清洁
- 使宝宝长大后较易学习及适应刷牙
- 令宝宝习惯有清洁舒服的口腔

替宝宝抹口腔时可能遇到的疑难

如宝宝不愿意张开口，怎样才能替他抹口腔？

当家长的手指放到宝宝的嘴边时，宝宝多半以为有奶喝，便会自然地张开口，家长只要耐心地尝试便可成功。

如果宝宝口腔出现痱滋(复发性口疮)，还应该替他抹口腔吗？

家长仍须继续替宝宝抹口腔，保持他的口腔清洁，以免其他口腔毛病发生。不过，抹口腔时尽量避免触碰痱滋患处。但如果不可行，可待宝宝康复后才抹口腔。一般来说，痱滋会在两星期左右自然痊愈。

抹不到宝宝口腔后面的牙龈，怎么办？

家长可尝试把手指从宝宝嘴角伸进他的口腔，沿着他的面颊内侧伸到口腔最后面的位置，然后把手指轻轻放在宝宝的上下颌牙列末端的位置(如左图示)，便能使宝宝张开口，这样就可以抹到后面的牙龈了。

抹口腔时，宝宝咬着家长的手指，怎么办？

家长把手指放进宝宝口腔时，宝宝咬着家长的手指乃是一种自然反应。这并不代表宝宝不愿意抹口腔，家长只需继续替宝宝抹口腔，他便会再次张开口 。

最适合在什么时候替宝宝抹口腔？

初生宝宝作息的模式还未固定，家长很难界定哪一次是当天宝宝的最后一餐奶。那么，家长只需在晚上选择一个固定时间为宝宝抹口腔便可。到了宝宝长大一些(6 个月以上)，建立了固定的饮食模式时，家长便可在宝宝吃完睡前的一餐奶后替他抹口腔。

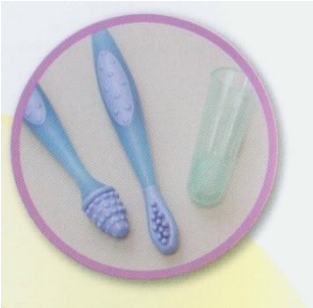
孩子吃完睡前的一餐奶，抹干净口腔后却不肯睡觉，要求再次喝奶，怎么办？

选择在孩子吃完睡前的一餐奶抹口腔，是为了培养孩子有定时清洁口腔的习惯，并让他习惯有一个清洁舒服的口腔才睡觉，渐渐地他便不会再次要求喝奶。很多时候，宝宝睡前要求喝奶，其实是一种习惯，家长可尝试用清水喂哺他，亦可用其他方法哄他入睡，例如轻轻拍他、唱歌、讲故事等等。

替孩子清洁牙齿的方法

当宝宝第一颗牙齿开始长出，家长应每天替宝宝抹口腔及已长出的牙齿，同时你亦可开始尝试替他刷牙。你可尝试用较柔软的婴儿牙刷(如图示)及白开水替宝宝刷牙，让宝宝逐步体验刷牙的感受。这样，待宝宝的臼齿长出时，他就会较容易适应使用牙刷刷牙。

渐进式的婴儿牙刷



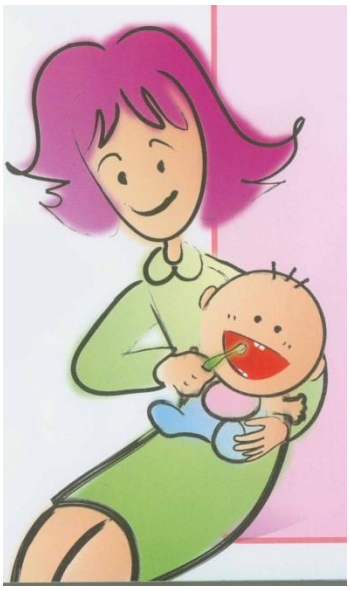
当孩子第一颗臼齿开始长出，每天家长必须在孩子早上起床及晚上睡觉前替他刷牙。孩子 2 岁前，家长应为他选用一支刷毛柔软，刷头长度约为一毫子硬币直径的牙刷。最初用牙刷替孩子清洁牙齿时，暂不需使用牙膏，待孩子懂得吐水后才开始使用牙膏。

方法

家长帮宝宝刷牙时，可让他坐在你的大腿上或让他躺在床上，这样会较容易看清楚宝宝的牙齿。

宝宝躺在床上，妈妈帮他刷牙

宝宝坐在妈妈的大腿上，妈妈帮他刷牙



替孩子清洁牙齿的方法

要有效地替孩子清洁牙齿，正确的刷牙方法是很重要的。刷牙时最好顺序地刷：

1. 先刷全部牙齿的外侧面

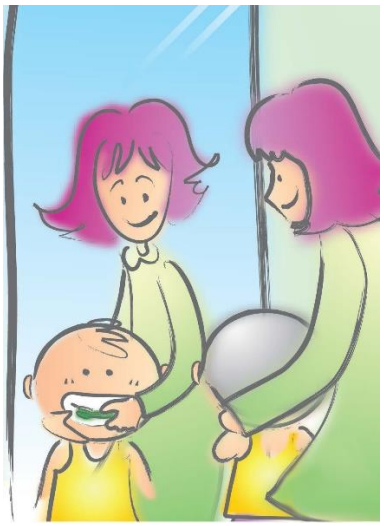
2. 再刷所有牙齿的内侧面

3. 最后刷全部臼齿的咀嚼面

孩子 2 岁后，可让他学习自己刷牙。在孩子 2 至 6 岁这个阶段，家长要为他转用一支刷头长度约为两毫子硬币直径的牙刷。如孩子懂得吐水，应让他用一粒青豆般分量的含氟化物儿童牙膏，每天起床及晚上睡前刷牙。由于孩子的手部小肌肉尚在发育中，刷牙的技巧还未能完全掌握，为了确保孩子的牙齿刷得干净，家长须每晚替他补刷牙齿一次。

家长可以站在孩子后侧面，用一只手轻托他的下巴，让孩子的头部稍微向上，这样有助家长替孩子刷牙。

妈妈站在孩子后侧面帮他刷牙



饮食习惯与牙齿健康的关系

大部分家长都十分关心宝宝的营养是否足够，故经常或不定时地让宝宝吃东西。但家长可能不知道不良的饮食习惯，正是导致蛀牙的主要原因！

牙齿表面经常黏附着一层细菌薄膜，称为牙菌膜。牙菌膜内的细菌会利用食物或饮料中的糖分进行新陈代谢，产生酸素。酸素可引致牙齿表层的矿物质流失，形成蛀牙。

不过，唾液可以中和酸素，保护牙齿。可是唾液需要一段时间才能完成中和酸素的过程。假如孩子频密地吃喝，酸素会持续在口腔内产生，孩子的牙齿便容易蛀坏。因此，吃喝的次数愈多，蛀牙的机会便会愈大。

注意
请紧记，每吃喝一次，便有一次蛀牙的机会。因此，你要帮助孩子减少吃喝的次数以减低他患上蛀牙的机会。

饮食习惯与牙齿健康的关系

6 个月以下

6 个月以下的宝宝，由于年纪太小，仍未建立固定的饮食模式，尤其初生婴儿，主要的营养来源是奶。故此，在这阶段不宜限制宝宝的吃喝次数，你应从喂哺宝宝的原则着手。

许多家长为了令宝宝容易入睡，会让宝宝边喝奶边睡觉，这种习惯会令宝宝的牙齿长时间浸在奶中，不断受酸素侵害，于是大大增加宝宝患上蛀牙的危机。因此，家长宜：

1. 在宝宝睡着时停止喂哺
2. 不让宝宝养成含着奶或有味道的饮料睡觉的习惯
3. 随着宝宝的成长，当他 6 个月大时，训练他每天有规律地吃六至八餐

6 个月至 2 岁

宝宝 6 个月大了，开始进食固体食物，牙齿亦逐渐长出，为了保障宝宝不致患上蛀牙甚至「幼儿严重蛀牙」，家长应：

1. 定时喂哺宝宝，当他大概 6 个月大时，将他每天所需食物、奶及其他食品分成六至八餐来喂哺，餐与餐之间只让他喝白开水
2. 当宝宝渐渐长大，他便应养成每天定时吃喝不多过六餐
3. 不要让宝宝含着奶或有味道的饮料睡觉
4. 当宝宝约 7 至 9 个月大时，就应开始学习使用杯子喝水或其他饮料，最好在宝宝 18 个月大前完全停用奶瓶

2 岁以上

孩子一天一天长大，蹒跚学步，牙牙学语，一举手一投足都活泼可爱，实在逗得大家非常快乐。很多时为了奖励或安抚孩子，家长会以食物奖赏他们，不知不觉就增加了孩子吃喝的次数，提高了蛀牙的机会。家长应紧记：

1. 避免让孩子频频进食——2 岁以上的孩子，吃喝次数应限制于每天不多过六次
2. 培养孩子定时进食——每日定时给孩子早、午、晚三次足够分量的正餐，正餐与正餐之间有需要时只提供一次茶点
3. 将孩子喜欢的小食及饮料放在正餐或茶点中让他一并进食
4. 其余时间只给予孩子喝白开水
5. 2 岁以上的孩子应该已经戒除了使用奶瓶的习惯，便应用杯子喂哺孩子，不要让他含着奶或有味道的饮料睡觉

家长可依照以下填写饮食记录的方法，为孩子填写一天的吃喝记录，看看孩子在一天内吃喝次数会否多过六餐。

饮食记录表

吃喝时段	食物或饮料的名称	分量	备注
9:00早餐	奶	四安士	
9:30	面包	1/4片	
9:55	饼干	一块	妈咪奖励孩子叫早晨
10:05	水果	一片	
10:20	糖果	一粒	奖赏他收拾玩具
10:40	马蹄水	半杯	嘛嘛怕孩子热气
11:00	面包	1/4片	妈咪担心孩子肚子饿
11:35	橙汁	半杯	
11:50	小甜饼	半块	
12:00午饭	通心粉	半碗	
	肉片及菜	少许	
	橙	1/3个	
1:00	豆奶	1/3包	
1:45	薯片	两块	与妈咪一起看电视时吃
2:30	雪糕	半杯	爷爷见孩子撒娇
3:10下午茶	菠萝包	1/4个	
	柠檬茶	半包	
5:05	朱古力	两块	孩子嚷着外出玩耍，嘛嘛安抚他
6:30晚饭	白饭	半碗	
	鸡肉	两片	
	番茄	一个	
	汤	1/3碗	
7:15	花生酱饼干	一块	爸爸奖励
8:00	苹果	半个	孩子帮忙收拾碗筷
9:25	奶	四安士	妈咪担心孩子晚上肚饿

孩子的饮食记录表

吃喝时段	食物或饮料的名称	分量	备注

孩子不断成长，食物的营养与种类都丰富了很多，家长就更要注意他的饮食习惯，避免以食物作为奖励或可将孩子想吃的零食留待正餐时一并进食。切记不要让孩子每天吃喝多过六餐，让他同时拥有强壮的身体和健康的口腔。

定期检查

大部分家长都认为宝宝年纪小，而乳齿终会被恒齿取代，因此毋需检查口腔。其实，家长应在宝宝长出第一颗牙齿之后的 6 个月内，带他作第一次口腔检查 ，然后每隔半年至一年定期检查口腔一次，原因是：

- 牙科医生可借着宝宝每年的口腔记录，监察他的情况，确保他的口腔健康。
- 牙科医生可向家长提供适切宝宝需要的口腔护理指导，让宝宝尽早养成良好的口腔护理习惯，预防牙患。
- 若宝宝在全部乳齿完全长出后才作口腔检查，他可能已经养成了不良的饮食和口腔护理习惯，甚至已有牙患。
- 宝宝自小有检查口腔的习惯，他能在轻松愉快的口腔检查过程中与牙科医生建立良好的关系，日后更易于与牙科医生合作。

注意

孩子如在 16 至 18 个月大仍未长出牙齿，家长就须带他往见牙科医生检查口腔，找出原因。

香港特别行政区政府目前并未为学前儿童提供牙科服务，家长可参考亲戚朋友的经验，带宝宝往见一位你信任的私家牙科医生。

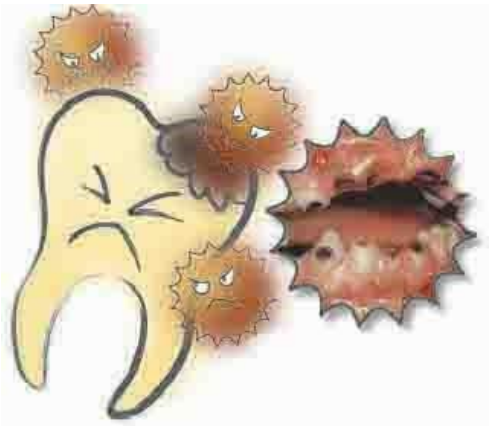
「幼儿严重蛀牙」

根据 2011 年口腔健康调查报告，5 岁的儿童中每两名就有一名有蛀牙，而每名患上蛀牙的儿童平均有 2.5 颗蛀牙。26.2%患有蛀牙的 5 岁儿童有 4 颗或以上的蛀牙，他们属高危群众，占该组别蛀牙总数的 81.2%。另外，当中那些有 6 颗或更多蛀牙的儿童便可以界定为患上「幼儿严重蛀牙」。

- 「幼儿严重蛀牙」是一种发生在婴、幼儿口腔内的蛀牙。这种蛀牙的特征是牙齿蛀坏得快、广泛并且严重。

- 开始时在上排门牙的表面会出现很大范围的蛀牙洞。

- 乳齿随着生长的次序而被蛀坏，即每长出一颗便被蛀坏，由门牙开始向后牙蔓延。



患上「幼儿严重蛀牙」的后果：
乳齿如果严重蛀坏，幼儿会感到牙痛不适，影响进食甚至情绪不安。若家长没有为幼儿安排适当的治疗，细菌会继续蔓延至牙髓，引致牙髓发炎及产生脓疮，细菌也可经乳齿的牙根感染牙槽骨内未长出的恒齿；更严重者脸颊会受到细菌感染，令幼儿觉得疼痛。这时候幼儿不但需要接受更复杂的牙科治疗，甚至有需要把乳齿拔除，这样便导致幼儿过早失去乳齿而影响咀嚼功能、发音，甚至影响将来恒齿的排列及仪容，令他们自信心受损。

要预防孩子患上「幼儿严重蛀牙」，家长需要留意三方面：

良好的吃喝习惯

首先不要让宝宝含着奶或有味道的饮料入睡。宝宝约 7 至 9 个月大时，应开始学习使用杯子喝水或其他饮料。当宝宝渐渐长大，每天让宝宝定时吃喝不多过六餐。孩子 2 岁后，每天只吃三餐分量足够的正餐，正餐与正餐之间有需要才让他吃一次茶点。

每天适当地清洁口腔

由宝宝出生开始，每天用纱布、棉花或手帕蘸些白开水替他抹口腔。当乳齿陆续长出后，还要替他抹牙齿及尝试用软毛细头的牙刷刷牙。如孩子懂得吐水，可让他用一粒青豆般分量的含氟化物儿童牙膏，每天起床及晚上睡前刷牙。然后，家长须每晚替孩子补刷牙齿一次。

定期检查口腔

孩子长出第一颗牙齿后 6 个月内或孩子一岁左右，应接受第一次口腔检查。此后，每年应带孩子接受口腔检查最少一次。

问答篇

孩子十分抗拒刷牙，不知如何才能成功培养他清洁牙齿的习惯？

要成功培养孩子清洁牙齿的习惯，实在不是一朝一夕做得到的。家长要有无比的耐心，古语有云：「万事起头难」，一旦孩子习惯了早晚刷牙，将受用一生。家长应尝试了解孩子不愿意刷牙的原因，然后再想办法引导他们。
尽量为孩子培养一个开心的刷牙气氛，像一面唱歌，一面帮他刷牙，或把刷牙当作游戏，大家轮流刷他的牙齿。
当孩子合作地刷牙，家长别忘记立刻称赞他。
为了提高孩子的刷牙兴趣，家长可以让他选择自己喜爱的牙膏和牙刷。
在这个孩子最善长模仿的阶段，你给孩子作好的榜样是最有效的时机。

吃完东西后喝水，会有助减少蛀牙的机会吗？

每次吃喝时，酸素便会在短时间内形成，牙齿表面的矿物质便开始流失，造成蛀牙，而水并不能中和酸素。因此，吃完东西后喝水是不能减少蛀牙的机会。

抹口腔时是否需要替宝宝抹舌面呢？

家长若发觉宝宝的舌面有奶渍，当然可以替他抹舌面，但不可将手指过度深入宝宝口腔，以免触及他的敏感部位引致宝宝呕吐。

什么时间开始转用杯子？为什么要转用杯子？

家长应在宝宝约 7 至 9 个月大时，协助宝宝开始学习使用杯子喝水或其他饮料，以减低宝宝患「幼儿严重蛀牙」的危机。
最好在宝宝 18 个月前完全停用奶瓶。
使用杯子喝水或其他饮料，奶或有味道的饮料停留在幼儿口腔内的时间较使用奶瓶为短。

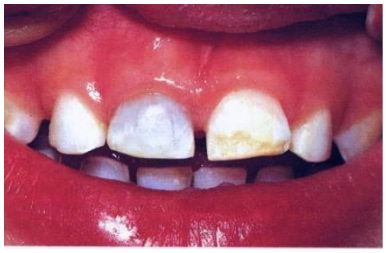
什么原因导致幼儿有牙渍及牙齿变色？

牙齿变色的原因可能是由于外来色素的积聚或牙齿内在颜色改变。常见于牙齿表面的外在色素有黄色、橙色及黑色。黄色或橙色的牙渍是由于口腔卫生欠佳，积聚了的牙菌膜吸收了食物的色素所产生的，只要把牙齿刷干净就可把这类牙渍清除。黑色的牙渍则因为牙齿的表面吸收了食物的色素而形成的，这类牙渍除了影响仪容外，不会对牙齿构成任何损害，经牙科医生洗牙后，便可以把这些牙渍除去。

牙齿的表面呈现黑色的牙渍

牙齿内在变色多原于象牙质及牙髓，例如由于牙齿碰伤或严重蛀牙而引致牙髓坏死，血色素分解后的物质渗入象牙质内，导致牙齿变灰。这时，便有需要接受牙髓治疗。

牙齿因碰伤坏死而变色



孩子的牙齿撞伤了，怎么办？

这时孩子必定很惊慌，家长更应保持镇定，好好安抚他，让他的情绪稳定下来，然后尽快带他见牙科医生，接受详细口腔检查，让牙科医生作出适当的治疗和跟进。

什么是氟化物？对宝宝有益吗？

口腔里的牙菌膜会分解食物中的糖分产生酸素，令牙齿的矿物质流失。而氟化物能帮助矿物质返回牙齿内。
氟化物可以巩固宝宝的牙齿，抵御酸素的侵害，减少蛀牙的机会。
其实香港的自来水已经加入氟化物。家长以食水调奶、煮粥或煲汤给宝宝饮用，宝宝便可从中吸取氟化物，有助预防蛀牙。

孩子吞吃牙膏是否有害？

用牙膏刷牙的其中一个目的是让牙齿吸取牙膏中的氟化物，巩固牙齿，预防蛀牙。孩子刷牙时误吞牙膏，是不会对身体造成伤害的。不过，如果他摄取过量的氟化物，便可能会影响其成长中的牙齿导致氟斑牙，影响牙齿的美观。因此孩子应在懂得吐水后才使用牙膏刷牙，并且选用氟化物含量较低的儿童牙膏。每次所挤的牙膏亦不宜多，一粒青豆般分量的牙膏便足够，并且要教导他刷完牙后把牙膏吐出来。

如欲了解更多幼儿口腔护理的资料，亦可浏览牙齿俱乐部网页：
www.toothclub.gov.hk