弱能孩子可拥有

口腔健康

一父母有办法

Children with Disabilities can also Enjoy Good Oral Health

Cues for Parents





目录

前言 2

我担心孩子吞牙膏，刷牙时不给他牙膏，可以吗? 3

我该选用哪种牙刷给我的孩子刷牙呢？ 4

我如何帮助孩子学习刷牙？ 5

我的孩子不懂吐水，刷牙后漱口有困难，怎么办？ 8

我的孩子刷牙缺乏耐性，怎么办才好？ 9

我的孩子不愿意刷牙，有甚么方法可改变他？ 10

我的孩子时常咬着牙刷，不能好好张开口刷牙，怎么办？ 13

刷牙时，孩子常常把舌头伸出来，不知如何替他刷牙才好？ 14

我的孩子刷牙时经常想呕吐，有甚么方法帮助他？ 15

我替孩子清洁牙齿时，他总不自觉地摇摆不定，如何是好？ 16

我的孩子牙齿排列不整齐，怎样替他清洁牙齿呢？ 17

食物常「摄」在孩子的牙缝间，我会用「牙签」替他清除，这样做会否令牙缝变阔呢？ 18

使用牙线时，牙线难于「滑」进牙缝，有何建议？ 21

我的孩子已经早晚刷牙，为何他的牙齿仍会蛀坏，甚至长出牙疮？ 22

前言

为人父母都希望自己的子女拥有健康的口腔，但是弱能孩子在自理上常常遇到困难，以致患上蛀牙和牙周病的机会较高。他们实在需要父母的帮助，才能在日常生活中学习自理及建立健康的生活习惯。作为一位弱能孩子的家长，在照顾孩子口腔健康的过程中，我遇过很多困难，从中得到一些经验，希望跟你分享。与此同时，我亦整理出一些其他家长的疑问，并加以解答。



我担心孩子吞牙膏，刷牙时不给他牙膏，可以吗？

请不用担心！牙科医生建议每次刷牙只需用一粒青豆般分量的牙膏便足够。如果孩子未学懂漱口或吐出牙膏，你可以把含氟化物牙膏挤压成一小薄片，分量与半粒青豆相若，即使不小心吞下，也不会对身体造成伤害。



由于牙膏内的氟化物能有效预防蛀牙和巩固牙齿，因此孩子每天早上和睡前都应用含氟化物牙膏刷牙。



我该选用哪种牙刷给我的孩子刷牙呢？

牙刷刷毛必须柔软，才不会弄伤牙龈；刷毛若已变形，就应该更换。

至于牙刷头的大小应根据孩子口腔的大小来选择，以便可灵活控制牙刷。

0至2岁的孩子：



选用牙刷头大小约为港币一毫子的直径，约15毫米

2至6岁的孩子：



改用牙刷头大小约为港币两毫子的直径，约19毫米

孩子踏入6岁后：



再改用牙刷头大小约为港币五毫子的直径，约22毫米

孩子在12岁以后：



选用刷头大小约为港币一元的直径，约25毫米

如果孩子手肌乏力，可用毛巾、软胶包裹牙刷柄，较粗的牙刷柄可帮助孩子拿稳牙刷。

我如何帮助孩子学习刷牙？

牙科医生曾经告诉我在孩子仍未能好好掌握清洁牙齿技巧之前，父母需要每天最少为孩子清洁牙齿一次。孩子每次进食后，请你为孩子检查口腔看有否残留的食物碎屑，如有需要，请帮孩子刷牙或抹口腔，把碎屑清除。



孩子刷牙时，要望着镜子，你也须面向镜子并站在孩子的后面。请注意不要遮挡孩子的视线，让孩子看到自己刷牙的情况，同时学习如何摆放牙刷和刷牙。此外，你的一只手应轻托孩子的下巴。



牙科医生还提醒我帮孩子刷牙时要注意以下几点：

刷毛斜放在牙龈边缘

最多以两颗牙齿为一组，移动牙刷的幅度不要太大，来回轻轻摆动地刷最少十下



为了让孩子较容易掌握刷牙技巧，请你必须依照相同的步骤帮他刷牙，并且每次教导孩子刷牙的方法和次序都要一致。牙科医生更建议我可以尝试教导孩子按照以下的次序刷牙：

1 下排牙外侧面





2 上排牙外侧面



3 下排牙和上排牙咀嚼面



4 下排牙内侧面



5 上排牙内侧面

每个孩子的学习能力不同，你必须按照孩子的学习情况设计适合他的刷牙次序。你不妨多花些时间教导孩子刷难刷的部位，按照他的进度加以指导。

我的孩子不懂吐水，刷牙后漱口有困难，怎么办？

我的孩子曾经有过这样的困难，幸好当时我没有放弃让他自己刷牙。后来我想到一个方法帮助他把口里的牙膏泡沫吐去，你可以作参考：



平日在家，我会跟孩子一起吹肥皂泡、纸条、羽毛或纸袋以训练他学习吐水；或者你也可试着让孩子含着一块冰或一口苦茶，使他受不了而把这些东西吐出来。总之，请不要放弃，相信你的孩子假以时日不单懂得吐水，还会学懂刷牙。

我的孩子刷牙缺乏耐性，怎么办才好？



我的孩子同样有这个问题。通常我会先找出原因，例如孩子可能因爱玩耍或想看电视而没有耐性刷牙。我便会在晚饭后让孩子选择自己喜爱的时间刷牙。我曾尝试让孩子玩耍后才刷牙，他便表现得有耐性得多了。每当他做得到时，我便立刻赞赏他有耐性，下一次他自然会更用心刷牙。

我发觉减少孩子开合口部的次数可以避免令他感到烦扰。因此，如果你看见孩子开始疲倦或有太多口水积聚在口腔内，你可以先让他歇一会或漱口，然后才继续。



我的孩子不愿意刷牙，有甚么方法可改变他？



我明白这个问题不易解决，但请不要强迫孩子刷牙，你可以仔细看看孩子口腔内的牙齿及周围的软组织，询问他是否刷牙时感到口腔不适，以找出孩子不愿刷牙的原因。孩子口腔不适可能是由于：



有蛀洞或牙痛，要尽快带他往见牙科医生。

牙齿松动，令他不愿因刷牙而触碰松动的牙齿，你应加以安慰。





有痱滋，令他感到不舒服和痛楚而不肯刷牙，你可以教他小心地慢慢刷。



孩子抗拒牙膏的味道，你可以改用另一种味道的牙膏，投其所好，或者让他自己选择喜欢的牙膏和牙刷，提高他对刷牙的兴趣。

晚上孩子太疲倦而不愿意刷牙，你可以让他提早刷牙，情况便会改善。孩子愿意刷牙后，我会立刻称赞他乖巧听话，能把牙齿刷得干净，令我很高兴等等，这样通常能有效推动孩子刷牙。





孩子情绪不稳定时，我会耐心等待孩子情绪平复后，才请他刷牙。



我的孩子小时候也曾试过在没有特殊原因下不想刷牙，于是我尝试在自己刷牙时，让孩子在旁边看，自己做个好榜样，让孩子明白应养成每天刷牙的习惯。当孩子愿意刷牙时，家长和孩子一起刷，让刷牙成为亲子活动，就会有趣味得多了。

我的孩子时常咬着牙刷，不能好好张开口刷牙，怎么办？



很多父母都遇过这个问题，的确令人头痛。我的解决办法是用毛巾卷起一双筷子，加以固定，让孩子用一边牙齿咬着，他的口腔便会自然张开。这时我便可以把牙刷放进他的口腔，帮他刷牙。









刷牙时，孩子常常把舌头伸出来，不知如何替他刷牙才好？



其实孩子在刷牙期间吞口水、伸舌头都是正常的，只要他的动作不妨碍我把牙刷放进他口腔内，我便会继续帮他刷牙。我会尝试把牙刷由舌尖方向伸进去，沿着牙龈边缘，直至牙刷头的顶端放在最后一颗牙齿的位置。

倘若他表现得异常紧张或试着逃避，我会留意牙刷摆放的位置是否正确，一旦发现牙刷位置放得太后，我会立即让他漱漱口和安慰他，让他休息一会。

休息过后，我会继续一面帮他刷牙，一面找方法令他放松，如说笑、聊天、唱歌、听音乐和讲故事等，他的舌头亦会随着轻松的心情而变得柔软，我便趁机帮他刷牙。



我的孩子刷牙时经常想呕吐，有甚么方法帮助他？



这情况的确令人困扰，而你的孩子同样感到不舒服。请尝试安慰他，使他不会因此抗拒刷牙。你可选用一支刷头较小的牙刷及避免把牙刷放得太后而令他想呕吐，在光线充足的环境下进行刷牙是较理想的。倘若他仍然想呕吐，你需以熟练的刷牙技巧加快帮他刷牙。



如孩子持续想吐，可让他休息一会才继续刷牙。虽然刷牙的时间长了，你仍需耐心地帮他。

我替孩子清洁牙齿时，他总不自觉地摇摆不定，如何是好？

当孩子不自觉地摇摆不定时，我会尝试站在他背后，用一只手绕过他的头，轻轻托着他的下巴固定他的头部，这样就比较容易替他清洁牙齿。但千万不要着急，等待他愿意才做，否则他会抗拒刷牙。他做得到时，我便称赞他控制得好，头部没有摇摆。多给孩子称赞和奖励，他下次便会做得更好。



我的孩子牙齿排列不整齐，怎样替他清洁牙齿呢？



这个问题其实不难解决。你只要选择一支刷头比较细小的牙刷来帮他刷牙便可以了。虽然刷牙时间会较长，但是你仍要细心地、有耐性地帮他清洁每一颗牙齿。



食物常「摄」在孩子的牙缝间，我会用「牙签」替他清除，这样做会否令牙缝变阔呢？



我很明白你的担忧。其实牙签不能彻底清除食物渣滓，亦不能清除牙缝间的牙菌膜。但牙线可以有效地清洁牙缝间的牙齿邻面。因此，我每天除了帮孩子刷牙之外，还会用牙线替孩子清洁牙齿邻面一次。我曾尝试用手指来操控牙线帮孩子清洁，发觉有困难。后来牙科医生建议我使用牙线棒，用后发觉较容易把牙线放入孩子口中清洁。另外，用牙线替孩子清洁上排牙齿是有点难度的，你可以尝试请孩子稍微仰起头，清洁时便容易些了。







牙医更提醒我使用牙线棒时要注意下列几点：



1

将牙线前后移动，慢慢「滑」进牙缝



2

把牙线紧贴其中一个牙齿邻面



3

由牙齿的最低点开始，轻轻上下拉动牙线三下，以清洁该牙齿邻面



4

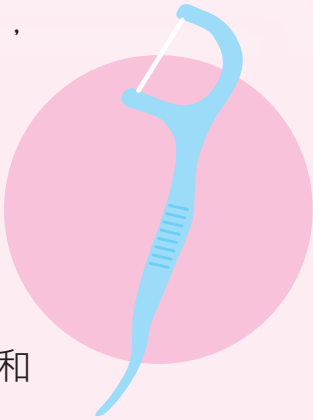
然后把牙线紧贴另一边的牙齿邻面



5

同样由牙齿的最低点开始，轻轻上下拉动牙线三下

当孩子不需要你的协助而能自己刷牙，亦习惯让你用牙线棒清洁他的牙齿邻面时，你便可教导他如何自己用牙线。掌握使用牙线的技巧不是一朝一夕的事，你要耐心地教导孩子，按部就班，让他由最容易的步骤开始学起。你还要不断重复每个动作和步骤，使孩子更容易熟习和掌握。



使用牙线时，牙线难于「滑」进牙缝，有何建议？

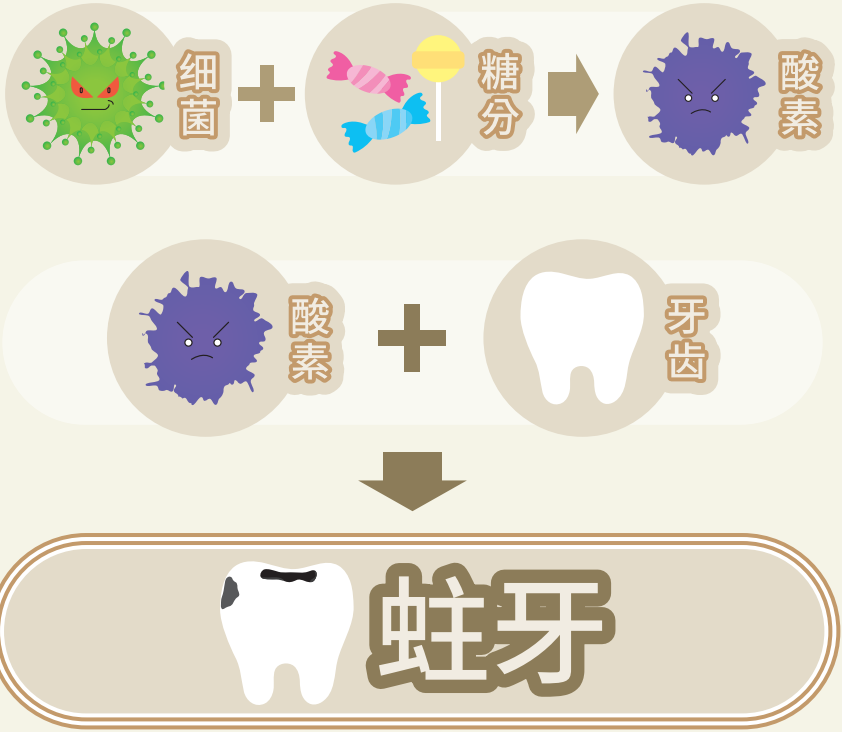


我也曾遇到这情况！因此当我带孩子往牙科诊所检查牙齿时，也有向牙科医生提出这问题。牙科医生告诉我不必担心，首先要选择光线充足的环境，确定将牙线置于两颗牙齿之间的牙缝，然后把牙线前后移动，慢慢「滑」进牙缝，把牙线紧贴一边牙齿邻面前后移动。

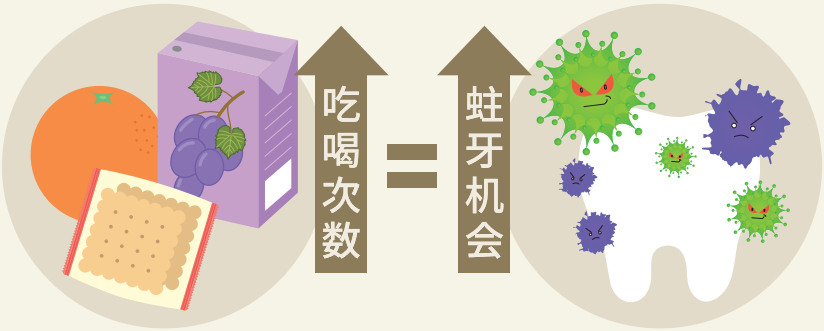
此外，牙石积聚在牙缝内亦会使牙线难于「滑」进牙缝。牙科医生替孩子洗牙后，情况会改善。牙科医生还说排列不整齐的牙齿也会使牙线较难「滑」进牙缝，他建议我多加练习，便能掌握技巧。

我的孩子已经早晚刷牙，为何他的牙齿仍会蛀坏，甚至长出牙疮？

从前我跟你一样误以为只要用含氟化物牙膏刷牙便不会有蛀牙，后来才认识预防蛀牙需要从饮食习惯入手。原来我们每次吃喝后，牙齿表面的细菌会分解食物中的糖分，产生酸素，酸素会令牙齿表面的矿物质流失而形成蛀牙。



换言之，每吃喝一次，便有一次蛀牙机会。因此你要帮助孩子减少吃喝次数来减低患上蛀牙的机会。





你应每天定时给孩子早、午、晚三餐，每餐让他吃得饱，令他餐与餐之间不会感到饿。如果孩子两餐之间肚子饿，你可给他最多一次茶点。我明白孩子时常想吃零食，你可让他在正餐时把零食一并吃掉，这样，既可满足孩子享用零食的需要，又不会增加他的蛀牙机会。如果孩子口渴，可给他清水，尽量避免让他喝其他饮品。因为过量摄取糖分，不但有机会引致蛀牙，也会增加肥胖的风险，长远可能影响口腔及身体健康。

我是不会用食物奖励孩子的。你不妨用文具或玩具来代替，或陪伴孩子玩耍，或在家里实施奖励计划，鼓励孩子累积一定的分数以获得奖品。







欢迎扫描以下二维码进入YouTube频道-
「蒲公英护齿行动」播放列表观看更多口腔护理影片

Please scan the "QR Code" to visit the YouTube Channel –
"Dandelion Oral Care Action" playlist for watching more oral care videos

「蒲公英护齿行动」学童系列
Student series of Dandelion Oral Care Action

「蒲公英护齿行动」照顾者系列
Carer series of Dandelion Oral Care Action

卫生署 口腔健康促进科
Oral Health Promotion Division, Department of Health
牙齿俱乐部网页 Toothclub Website: www.toothclub.gov.hk

B029-07