

## 弱能孩子可拥有口腔健康—父母有办法

### 目录

前言	第 2 页
我担心孩子吞牙膏，刷牙时不给他牙膏，可以吗？	第 3 页
我该选用哪种牙刷才适合我的孩子呢？	第 4 页
我如何帮孩子学习刷牙？	第 5-7 页
我的孩子不懂吐水，刷牙后漱口有困难，怎么办？	第 8 页
我的孩子刷牙缺乏耐性，不知怎么办才好？	第 9 页
我的女儿不愿意刷牙，有甚么方法可改变她？	第 10-12 页
我的女儿时常咬着牙刷，不能好好张开口刷牙。	第 13 页
刷牙时，孩子常常把舌头伸出来，不知如何帮他刷牙才好？	第 14 页
我的儿子刷牙时常想呕吐，有甚么方法帮他？	第 15 页
食物常「摄」于孩子的牙缝间，我会用「牙签」帮他清除，这样做会否令牙缝变阔呢？	第 16-19 页
使用牙线时，牙线难于「滑」进牙缝。	第 20 页
我替女儿清洁牙齿时，她总不自觉地摇摆不定。	第 21 页
我的女儿牙齿排列不整齐，很难替她清洁。	第 22 页
我的儿子已经早晚刷牙，为何他的牙齿仍会蛀坏，甚至长出牙疮？	第 23-25 页

### 第 2 页

#### 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。在过程中，我遇过很多困难，从中得到一些经验，希望跟你分享。

### 第 3 页

我担心孩子吞牙膏，刷牙时不给他牙膏，可以吗？

一粒青豆般分量的牙膏



氟化物牙膏挤压成一小薄片



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，分量约半粒青豆般，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要用含氟化物牙膏刷牙。六岁以下的孩子应选用含氟化物的儿童牙膏，而六岁或以上的孩子和成人就应选用普通的含氟化物牙膏刷牙。

### 第 4 页

我该选用哪种牙刷才适合我的孩子呢？

以我的经验来说，刷毛必须柔软，以免弄伤牙龈(牙肉)；刷毛若已变形，就应该更换。至于牙刷头的大小应根据口腔大小来选择，以便可灵活控制牙刷。

零至二岁的孩子：

选用牙刷头大小约为港币一毫子的直径，约 15 毫米



二至六岁的孩子：

改用牙刷头大小约为港币两毫子的直径，约 19 毫米



孩子踏入六岁后：

再改用牙刷头大小约为港币五毫子的直径，约 22 毫米



孩子在十二岁以后：

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。

第 5 页

**我如何帮孩子学习刷牙？**

牙科医生曾经告诉我在孩子仍未能好好掌握清洁牙齿的技巧之前，家长需要每天最少一次为孩子清洁他仍未能刷干净的牙齿。每次进食后，请家长为孩子检查口腔会否有残留食物碎屑，如有需要，为孩子刷牙或以抹口腔将碎屑清理干净。

孩子刷牙时，要望着镜子，家长也要面向镜子并站在孩子的后面，注意不要遮挡着孩子的视线，让孩子不但望到自己刷牙的情况，同时也能学习如何刷牙。此外，家长的一只手应轻托孩子的下巴。

## 第 6 页

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



为了让孩子贯彻学习，我须依照相同的刷牙步骤帮他刷牙，并且每次教导孩子的刷牙方法和次序均一致，这样孩子才较容易掌握技巧。牙科医生建议我可以尝试帮孩子按照以下的次序刷牙并教导他。

下排牙外侧面



上排牙外侧面



## 第 7 页

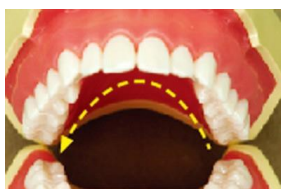
下排牙齿和上排牙齿咀嚼面



下排牙内侧面



上排牙内侧面



每个孩子的学习能力不同，你必须按照你孩子的学习情况厘定一套程序。你不妨多花些时间处理孩子较难掌握的地方，按照他的进度加以指导。

## 第 8 页

**我的孩子不懂吐水，刷牙后漱口有困难，怎么办？**

我的孩子曾经有这样的问题，幸好当时我没有因而放弃让他刷牙，后来我想到一个方法帮助他把口里的牙膏泡沫吐去：

刷牙前，我先替他戴上口水肩，以免弄湿衣服，并且预备白开水给他漱口。他准备漱口时，我叫他张开口向下望，然后慢慢把白开水倒进他的口中，让水和牙膏泡沫自然地在他的口中流出来。

平日在家，我会跟孩子一起吹肥皂泡、纸条、羽毛或纸袋训练他学习吐水；或者也可试着让孩子含一块冰或一口苦茶，使他受不了而把这些东西吐出来。总之，请不要放弃，相信你的孩子有一天不单懂得吐水，还会学懂刷牙。

## 第 9 页

### 我的孩子刷牙缺乏耐性，不知怎么办才好？

我的孩子同样有这个问题。通常我会先找出原因，如孩子因爱玩耍或要看电视而没有耐性刷牙。我会在晚饭后让孩子选择喜爱的时间刷牙。我试过让他玩耍后才刷牙，他就表现得有耐性多了。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。

虽然我发觉减少孩子开合口部的次数可以避免令他觉得烦扰。但如果我发觉孩子开始疲倦有太多口水积聚在口腔内，我会先让他歇一下或漱口，然后才继续。

## 第 10 页

### 我的女儿不愿意刷牙，有什么方法可改变她？

我明白这个问题不易解决，但请不要强迫孩子刷牙，家长应仔细看看孩子口腔的牙齿及周围的软组织，了解孩子不肯刷牙的原因，询问她是否刷牙时感到口腔不适。孩子不适的原因可能是：

- 有蛀洞或牙痛，要立刻带她往牙科诊所治理。
- 牙齿松动，令她不愿触碰松动的牙齿，这时我会加以安慰她。
- 有痒滋，令她感到不舒服和痛楚，而不肯刷牙，那么我会请她小心地慢慢刷。

## 第 11 页

- 孩子抗拒牙膏的味道，那么你可以改用另一种味道的牙膏，投其所好，或者让她自己选择喜欢的牙膏和牙刷，提高她对刷牙的兴趣。
- 晚上孩子太疲倦而不愿意刷牙，那么我会让她提早刷牙，情况便会改善。孩子愿意刷牙后，我会立刻称赞她乖巧听话，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，那么我会耐心等待孩子情绪平复后，才请她刷牙。

## 第 12 页

我的孩子小时候也试过在没有特殊原因下，不想刷牙，那时我尝试在我刷牙时，让孩子在旁边看，自己做个好榜样，让孩子明白每天都要有刷牙的习惯。当孩子愿意尝试刷牙时，我亦会和孩子一起刷牙，让刷牙成为亲子活动，就会有趣味得多了。

## 第 13 页

### 我的女儿时常咬着牙刷，不能好好张开口刷牙。

很多父母都遇过这个问题，的确令人头痛。我的解决办法是把一双筷子夹在毛巾中央，卷起毛巾后加以固定，之后让孩子用一边牙齿咬着毛巾，他的口腔便会自然地张开，这时我就可以把牙刷放进他的口腔，帮他刷牙。



## 第 14 页

### 刷牙时，孩子常常把舌头伸出来，不知如何帮他刷牙才好？

其实孩子在刷牙期间吞口水、伸舌头都是平常的，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给他安慰，让他作短暂休息。休息过后，我会继续帮他刷牙，找方法令他轻松，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放软，而我就趁这机会帮他刷牙。

## 第 15 页

### 我的儿子刷牙时常想呕吐，有甚么方法帮他？

这情况的确令人感到困扰，其实你的孩子同样感到不舒服的。请尝试安慰他，使他不会因此而抗拒刷牙。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，熟练的刷牙技巧有助你加快帮他刷牙的速度。

如孩子持续想吐，让他休息一会才继续刷牙，这样虽然会使刷牙的时间增加，但你仍需耐心地帮他刷牙。

第 16 页

食物常「摄」于孩子的牙缝间，我会用「牙签」帮他清除，这样做会否令牙缝变闊呢？

我很明白你的担忧。其实牙签既不能彻底清除食物渣滓，亦不能清除牙缝间的牙菌膜，因此无需使用。但牙线就可以有效地清洁牙缝间的牙齿邻面。为了彻底清洁孩子的牙齿，我每天都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。后来牙科医生介绍我使用牙线棒，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，你可以尝试请孩子稍微仰起头，清洁时便容易些了。

第 17 页

牙科医生更提醒我使用牙线棒时要注意下列几点：

将牙线前后移动，慢慢「滑」进牙缝



把牙线紧贴其中一个牙齿邻面



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



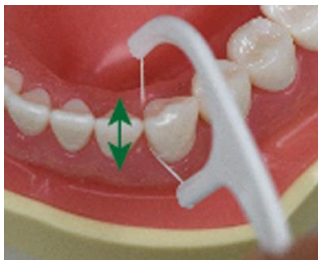


## 第 18 页

然后把牙线紧贴另一边的牙齿邻面



同样由牙齿的最低点开始，轻轻上下拉动牙线三下来清洁



## 第 19 页

当孩子不需要你的协助而能自己独立刷牙，同时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，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。

## 第 20 页

**使用牙线时，牙线难于「滑」进牙缝。**

我亦曾遇上这种情况！所以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，确定将牙线放在两颗牙齿之间的牙缝，然后把牙线左右移动，牙线便可慢慢地「滑」进牙缝。

此外，牙石积聚在牙缝内，亦会使牙线难于「滑」进牙缝。当孩子洗牙后，情况便已经得到改善。牙科医生还说排列不整齐的牙齿使牙线较难「滑」进牙缝，他建议我多加练习，便能成功掌握技巧。

### 第 21 页

**我替女儿清洁牙齿时，她总不自觉地摇摆不定。**

当孩子总不自觉地摇摆不定时，我尝试站在她背后，用一只手绕过她的头，轻轻托着她的下巴固定她的头部，这样就比较容易替她清洁牙齿。但千万不可焦急，要在她愿意的情况下才做，否则她便会抗拒刷牙。她做得到时，我就赞她控制得好，头也不再摇摆。多给她称赞和奖励，她下次便会做得更好。

### 第 22 页

**我的女儿牙齿排列不整齐，很难替她清洁。**

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她刷牙便可以了。虽然刷牙时间会较长，但是你仍要细心地、有耐性地帮她清洁每一颗牙齿。

### 第 23 页

**我的儿子已经早晚刷牙，为何他的牙齿仍会蛀坏，甚至长出牙疮？**

从前我跟你一样有这个误解，以为单靠用含氟化物牙膏刷牙便不会有蛀牙，原来预防蛀牙还要从饮食习惯入手。我们每次吃喝后，牙齿表面的细菌会吸收食物中的糖分，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。因此你要帮孩子减少吃喝的次数来减低患上蛀牙的机会。

### 第 24 页

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，你可让他在正餐时一次过把零食吃掉，这样，既可满足他享用这些食物的需要，又不会增加蛀牙机会。如果孩子觉得口渴，可给他清水解渴，尽量避免让他喝其他饮品。

### 第 25 页

我是不会用食物奖励孩子的。你不妨用文具或玩具来代替，或陪伴孩子玩乐，或在家里实施奖励计划，例如孩子累积一定的分数便可获得奖品等等来鼓励孩子。