

阳光笑容宝宝

7-12 个月

宝宝 6 个月大开始步入「出牙期」，代表他们正一步一步地成长。宝宝的乳齿共有二十颗，在妈妈怀孕 5 至 6 周时便开始形成，一般会在出生后 6 至 10 个月陆续长出来。宝宝拥有健康的乳齿除了可咀嚼食物、帮助发音清晰及仪容美观外，更可以让自己将来的恒齿在适当位置长出，陪伴一生。

出牙的迷思

宝宝第一颗牙齿「冒」出，家长既喜且惊，因为……这么早？那么迟？

出牙的迟与早

出牙的迟与早是因人而异的，有些宝宝早在 4 个月大会出牙齿，而有些则要到 1 岁左右才长出第一颗牙齿。两者都属正常现象，无需过于担心。

出牙期间的不适

宝宝出牙时经常显得烦躁不安，胃口欠佳，以下的方法可以帮助你的宝宝纾缓不适：

- 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「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，家长就必须带他往见牙科医生。

- 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。

如何守护宝宝健康的乳齿，答案是由他的第一颗牙开始。

心法 1: 清洁口腔抹和刷

宝宝第一颗牙齿长出的时候，家长应继续早晚为宝宝抹口腔，同时抹他已长出的牙齿。家长亦可开始使用柔软的婴儿牙刷替宝宝刚刚长出的牙齿，让宝宝习惯用牙刷刷牙的感受，为将来养成刷牙习惯打下根基。

心法 2: 保持良好喂哺习惯

- ♦ 定时喂哺宝宝，在宝宝大约 6 个月大时，把他每天所需食物、奶及其他食品分成六至八餐定时喂哺，两餐之间只让他喝白开水。
- ♦ 不要让宝宝养成含着奶或有味道的饮品睡觉的习惯。
- ♦ 宝宝约 7 至 9 个月大时，就该开始学习使用杯子喝水或其他饮料。
- ♦ 避免让宝宝在 1 岁之前喝果汁，亦不要以果汁或含糖饮品代替水给宝宝喝，因为果汁中的糖分是牙菌膜内细菌制造酸素的原料，对宝宝的牙齿健康有不良的影响。

心法 3: 宝宝第一次见牙医

- ♦ 家长应安排宝宝于第一颗牙齿长出后或 1 岁前第一次接受牙科医生的口腔检查。
- ♦ 牙科医生可向家长提供適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。
- ♦ 宝宝自小有检查口腔的习惯，让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。