

阳光笑容宝宝

13-24 个月

13-24 个月这阶段的宝宝正陆续长出一颗颗晶莹又可爱的乳齿，家长欣喜之余可要提高警觉，因宝宝的牙齿健康正面临大敌——「蛀牙」的威胁。

直击蛀牙

牙齿表面经常黏附着一层细菌薄膜，称为牙菌膜。这些细菌会利用宝宝吃喝的食物和饮料中的糖分进行新陈代谢，产生酸素，令牙齿表面的矿物质流失，而形成蛀牙。

宝宝口腔的自我防御机制

原来每个人的唾液是可以中和酸素，保护牙齿的，可是需要一段时间才能发挥作用。换言之，假如让宝宝频频地吃喝，一方面酸素不断产生，另一方面唾液又来不及中和酸素，宝宝的牙齿便在不知不觉中蛀坏。

唾液(口水)可以中和酸素，保护牙齿

向「幼儿蛀牙」说「不」

宝宝只要有一颗蛀牙，已是患上「幼儿蛀牙」。既然蛀牙与频密进食有关，家长便应从喂哺宝宝的习惯入手，进而帮助宝宝逐步养成良好的饮食习惯，以保卫他的牙齿。

心法 1 家长持守五个「不」

- ♦ 不要频密喂哺，让宝宝每天定时吃喝，每天最多六餐。
- ♦ 不让宝宝摄取高糖分，限制宝宝食物和饮料中的糖摄入量。
- ♦ 不让宝宝每天饮用超过 120 毫升的 100%果汁。这是美国儿科学会对 1 至 3 岁儿童的建议。如果宝宝真有需要饮用，家长可把果汁饮料安排让宝宝吃正餐时才喝，但家长仍要遵守宝宝每天摄入量的限制。
- ♦ 不在夜间用奶瓶或含糖饮料喂哺 12 个月或以上的宝宝，避免宝宝牙齿整夜浸在饮料中，令蛀牙的危机大增。
- ♦ 不让宝宝含着盛有奶或有味道饮料的奶瓶睡觉。最好在宝宝 18 个月大前完全停用奶瓶，改用杯子。

心法 2 清洁牙齿从小始

- 宝宝大约在 13 至 19 个月长出第一颗臼齿，长出后，家长应每天在孩子早上起床及晚上睡前替他刷牙。
- 家长应为宝宝选用一支刷毛柔软，刷头长度约为一毫子硬币直径的牙刷。
一般而言，3 岁以下的儿童，应早晚使用一层薄片、或米粒大小的 1000 ppm 含氟化物牙膏（约 0.1 克牙膏，含有约 0.1 毫克氟化物）刷牙，以免宝宝吞下过多的氟化物，影响恒齿发育。

心法 3 每年检查口腔

- 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。
- 牙科医生可借着宝宝每年的口腔记录，监察宝宝的口腔情况，确保他们的口腔健康。
- 牙科医生可及早向家长提供適切宝宝需要的口腔护理指导。