

幼儿严重蛀牙

1. 陈医生说：「董太太，妳儿子的蛀牙情况颇严重！」
2. 董太太说：「陈医生，我真的不明白他年纪这样小，牙齿已蛀成这个样子，而且是长一颗，蛀一颗，他还常常喊痛！我真的没办法。」
3. 陈医生说：「董太太，妳说妳孩子的牙齿长一颗，蛀一颗，由门牙先开始蛀，然后顺着出牙的次序影响大部分的牙齿，这正是幼儿严重蛀牙的特征。」
4. 董太太说：「甚么？幼儿严重蛀牙？！」
5. 陈医生说：「是的！董太太，幼儿严重蛀牙普遍是由不良的饮食和餵哺习惯引起的。因为大部分食物都含有糖分，口腔内的细菌分解糖分而产生酸素，酸素会引致牙齿表层的矿物质流失而形成蛀牙。」
6. 董太太说：「我以为他吃得少，营养不够才会有蛀牙，所以就常常让他吃东西，希望他营养充足。」
7. 陈医生说：「如果妳的孩子整天都在吃，酸素就会不断产生。虽然唾液可以中和酸素，保护牙齿，但需要一段时间才能完成中和过程。如果孩子频密吃喝，口腔内便持续产生酸素，唾液便不能中和过多酸素，孩子的牙齿便容易蛀坏。
此外，一些照顾者缺乏正确的知识，往往为了不骚扰孩子睡觉，便让他含着盛有奶或有味道饮品的奶瓶入睡，这是造成幼儿严重蛀牙的另一个主因。」
8. 董太太说：「啊！想起来，我从前真的常常让孩子含着奶或有味道的饮品睡觉，难怪他的牙齿会变成这个样子。」
9. 陈医生说：「对了！妳从前的餵哺习惯跟妳孩子现在的饮食习惯都不正确，所以他的牙齿蛀得这么厉害。」
10. 董太太说：「我早点知道就好了，现在我还有一个刚出生的孩子，我该怎样避免他患上幼儿严重蛀牙呢？」
11. 陈医生说：「要预防其实很简单，妳只要留意三方面：

1 餵哺及饮食习惯

首先，不要让婴儿含着奶或有味道的饮品入睡。幼儿约7至9个月大时，应开始学习使用杯子喝水或其他饮料，并且每日定时进食六至八餐。当幼儿12个月大以后，每天让幼儿定时吃喝不多过六餐。孩子2岁后，每天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。两餐之间只喝清水解渴。

2 口腔卫生

由婴儿出生开始，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，还要帮他抹牙齿，让他有每天清洁口腔的习惯，同时可尝试用软毛细头的牙刷帮他刷牙。

孩子2岁之后，让他每天起床及晚上睡前学习自己刷牙。由于幼儿的手部小肌肉尚在初步发展阶段，刷牙的技巧还未能完全掌握，为确保小朋友的牙齿刷得干净，家长需每晚替孩子补刷牙齿，并且每日应使用牙膏两次。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；3至6岁的儿童，则应早晚使用一颗青豆大小的1000 ppm含氟化物牙膏（约0.25克牙膏，含有约0.25毫克氟化物）刷牙，以免孩子吞下过多的氟化物，影响恒齿发育。

3 定期检查口腔

孩子第一颗牙齿长出后或孩子一岁前，妳应带他见牙科医生接受第一次口腔检查。牙科医生可及早为孩子提供预防牙患的指导。此后，妳应每年带孩子接受口腔检查最少一次。

12. 董太太说：「陈医生，你解释得很详细，我明白应该怎样做了！」