

兒童節前夕長庚舉辦潔牙活動 教導孩子正確牙齒保健方式

記者陳華興 / 桃園報導 2022-04-02



兒童節醫院變身好好玩，超大牙齒、牙刷模型在現場好壯觀，YOYO 兒童台哥哥姐姐現身院內與孩童一起玩樂學習、還有人物裝扮蛀牙細菌、牙仙子及闖關遊戲，林口長庚紀念醫院為營造兒童友善醫療環境，特別在 4 月 1 日兒童節前夕辦理「刷牙搭牙線口腔健康看得見」兒童節關懷活動，教導孩子正確牙齒保健方式陪伴孩子過節。

林口長庚兒童牙科莊麗娟主任表示，齲齒是兒童最常見的口腔疾病，一旦開始蛀牙，如果沒有及時給予適當的治療及改善口腔衛生習慣，就會進入蛀牙快速擴展的惡性循環中，造成齲齒面數目不斷增加，引起孩童牙痛、咀嚼困難或不美觀。牙齒會影響咀嚼、發音和漂亮的顏面輪廓，因此口腔清潔是每天必須做的重要事情，若沒有保護好口腔，身體就容易生病。臨床上，我們曾經見過兩歲孩童因夜奶習慣導致全口齲齒，也遇過三歲患有身心疾病的孩子口內蛀牙高達 19 顆。面對孩子的牙齒保健問題，家長們常常充滿疑問，什麼時候開始用牙膏？牙膏要怎麼選擇？起床刷牙還是吃完東西再刷牙？是否要使用牙線？等等問題，這次活動特別請到林口長庚兒童牙科莊麗娟主任現場為大家解惑。莊主任指出要維持一口的好牙，除了每日的清潔及保養外，還要能有效維持口腔清潔。而一般刷牙較不易清除牙齒縫隙間的食物殘渣，因此唯有「使用含氟牙膏刷牙」搭配牙線一起使用，才能有效清潔牙齒，遠離可怕的牙菌斑，常保口腔健康。

一般我們建議，在寶寶長出第一顆牙時（約莫 6~8 個月大）就要開始刷牙，且一定要由家長執行。同時，美國兒童牙科醫學會也建議，一天之中，寶寶刷牙次數應至少兩次，除了使用適合的兒童牙刷之外，應搭配使用含氟量超過 1000ppm 的牙膏。三歲以下孩童，每次用量一顆米粒大。三到六歲的孩子，每次刷牙使用豌豆大小的牙膏用量。而兒童牙刷應挑選刷頭小、平頭且軟毛的樣式，符合兒童口腔使用。

孩子早期蛀牙原因多來自不恰當的清潔、夜奶習慣或是太早接觸含糖飲食。長牙後的寶寶除了喝奶之外，也會同時攝取副食品和其他多樣食物，如果仍維持奶睡或是夜奶的習慣，牙齒就容易因夜間口水分泌變少而處在容易蛀牙的環境。因此兒童牙科黃怡菁醫師提醒家長兒童牙齒保健應保持良好的清潔習慣、長牙後減少夜奶次數或戒除夜奶、

拒絕讓孩子餐與餐之間的點心次數過多，避免嘴巴內長時間有甜食停留，才能有效預防蛀牙。

這邊也提醒家長使用牙線首先要將手洗乾淨，再取出跟前手臂一樣長的牙線，把牙線兩端分別纏在雙手中指上，各繞三圈，用雙手的拇指及食指頂住一段約 2 公分長的牙線，慢慢滑進牙縫中，緊貼著牙齒的一側，把牙縫想像成一座山谷，上下拉動牙線，依序清潔山谷的兩側和谷底，髒掉的牙線採用一

手收線、一手放線的方式，換成新的牙線線段，當每座牙縫山谷都打掃乾淨後，牙線清潔就大功告成。

清潔牙齒需要手部肌肉和關節發展成熟，才能完成這類精細動作，因此黃醫師也建議各位爸爸媽媽在六歲前寶寶的牙齒清潔都應該由成人執行，上小學後才可改為檢查及監督，一旦發現還有沒有清潔徹底的區域，一樣要由家長再刷一次。牙線的使用則可以在孩子進入中年級時，慢慢訓練及每日練習，在此之間也應該由家長代為執行。

這次活動由林口長庚大專志工隊幸運草兒童劇團，特地編寫出「搶救蛀牙大作戰」，劇中糖糖喜歡吃糖果但都不刷牙，結果他的牙齒被細菌盯上蛀牙了，牙齒疼痛的他立刻去找牙仙子幫忙。全劇以活潑可愛的方式，告訴小朋友正確刷牙知識！活動現場也由台塑生醫攜手 Formosa 玩具基地團隊，運用回收的二手玩具設計闖關遊戲，像是打擊蛀牙蟲、小小牙醫等，讓小朋友在體驗遊戲中，學習如何清潔牙齒、正確使用牙刷、牙線或漱口水等，充實牙齒保健的知識，達到寓教於樂的功能。