

從刷牙到第一次去牙醫，如何照顧好孩子的牙齒？

刷牙小知識

以下建議適用於所有年齡的無論孩童還是大人

1. 每天用軟毛牙刷刷兩次，牙刷的大小和形狀應適合您的嘴，不要過大。
2. 每三到四個月更換一次牙刷，如果刷毛磨損，則應盡快更換牙刷。
3. 使用含氟牙膏刷牙，牙膏的含氟量應高於 1,000ppm。
4. 記住刷牙次數 2X2 原則，刷牙至少刷 2 分鐘以上，每天至少 2 次(早上及睡前，若能三餐飯後都刷將食物殘渣除更佳)

3 歲以下的兒童建議

1. 第一顆乳牙長出後就要開始刷牙（通常在大約 6 個月時）。
2. 照顧者(父母)應幫他刷牙。
3. 每天至少兩次用**薄薄一層**的含氟牙膏刷牙約 2 分鐘。

3 至 6 歲的兒童建議

1. 照顧者(父母)應監督刷牙，晚上睡前刷牙仍建議照顧者(父母)應幫孩童刷牙。
2. 每天至少兩次用綠豆大小量的含氟牙膏刷牙約 2 分鐘。

7 歲及以上的兒童建議

1. 照顧者(父母)應監督刷牙
2. 每天至少兩次用含氟牙膏刷牙約 2 分鐘，晚上睡前可以增加使用漱口水。

如何教導孩子正確刷牙

1. 握住孩子的手引導孩子的手，使他們能感覺到正確的運動。
2. 使用鏡子幫助您的孩子可以確實地看到牙刷清潔的位置。
3. 不要讓孩子含著牙刷跑來跑去，否則可能會造成事故。

帶您的孩子去看牙醫

1. 當您的孩子出現第一顆乳齒時，即帶他去看兒童牙科，不僅可以使孩童熟悉環境，醫生也可以在早期階段如何預防蛀牙和發現任何口腔健康問題向您提供建議。
2. 當您帶您的孩子去看牙時，請盡量保持積極的態度並使旅途愉快，這能使他未來較不害怕看牙。

塗氟或溝隙封填

健保有支付

1. 恆牙第一大臼齒完整萌發後（通常在 6、7 歲左右）就可以進行溝隙封填，因為第一大臼齒有很深的溝槽容易積汙，是人類口內最容易蛀牙的牙齒，窩溝封填可以有效防止它們蛀牙。
2. 六歲以下小朋友健保有支付每 6 個月一次高濃度氟漆塗氟以防止蛀牙。氟化物可以增強牙齒琺瑯質對酸的耐受性來使牙齒更耐蛀牙！對於高齲齒率的小朋友更建議可以自費每三個月就塗氟一次。

飲食建議

1. 喝母乳的習慣不應超過一歲，並且不要夜間餵奶。
2. 兩歲以下的小孩應避免食用人工添加糖類的食物和飲料，兩歲以上小孩也應避免食用超過 10% 所需熱量的人工糖類（約一瓶罐裝飲料及超過一天所需量）。
3. 限制進餐時間，應控制在一小時內。
4. 請將所有含糖飲料換成水，低脂牛奶或無糖飲料。

以上內容參照英國健保署 NHS 即 ADA 美國牙科協會所發布的指引並由兒童牙科陳禎編輯