

兒童護牙秘笈

兩至三歲起 半年看一次牙醫

良好的口腔健康不僅可以帶來一個牙齒潔白亮麗的笑容，牙齒更是守護人體健康的第一道關卡，若牙齒出現問題，不止影響咀嚼，在營養的攝取上，甚至與全身健康息息相關。

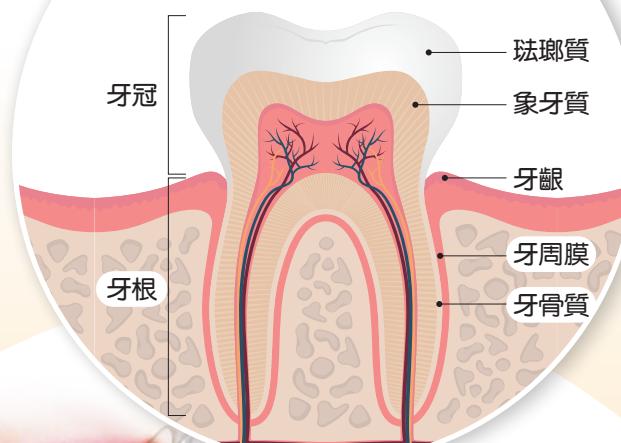
「世界口腔健康日」（3月20日）即將到來，本期《教育佳》邀請香港牙醫學會理事陳慧玲醫生，為大家介紹常見的牙齒疾病及牙齒護理，陳醫生呼籲家長，小孩子兩至三歲已可開始定期看牙醫，半年一次為宜。

教育佳記者 蘇薇



▲陳慧玲醫生呼籲家長，小孩子兩至三歲已可開始定期看牙醫，半年一次為宜。

牙齒結構



世界衛生組織以「口腔健康為全身健康之本」為口號，提醒人們關注口腔問題與全身健康息息相關，不能只被當作小問題而忽略。陳醫生介紹，在幼兒中，最常見的口腔疾病就是蛀牙。蛀牙是因為細菌而導致牙齒組織內的礦物質流失所形成的。在牙齒表面經常附着一層牙菌膜，每次吃喝時，牙菌膜的細菌會分解食物中的糖分，產生酸性，會侵害牙齒表層的組織，導致礦物質的流失。

蛀牙愈早治理愈好

口腔內的唾液可以中和酸性，防止礦物質流失。陳醫生指出，部分幼兒喜歡吃甜食、零食，或飲食次數較頻密，會導致唾液不能有效發揮作用，牙齒表面的礦物質持續流失就會形成了蛀牙。

陳醫生表示，蛀牙亦分為不同階段。初期通常位於牙齒的琺瑯質，患者不會有特別不舒服的感覺，牙齒表面也不會有明顯的蛀洞。經牙醫診查後，在患有初期蛀牙的部位塗上高濃度的氟化物，可

讓初期蛀壞的部分得以修復。若初期蛀牙未獲及時發現及治療，蛀牙會蔓延到象牙質，此時當幼兒吃甜食、冷飲時可能會感到牙齒痠痛，並出現蛀洞。此時醫生尚可以進行補牙，但若任由其繼續發展至牙髓，細菌可能從神經擴散到牙周組織，引致發炎和腫脹，則需要做根管治療。

值得注意的是，因為幼兒或尚未完成換牙，乳牙下方是恆齒的牙胚，若乳牙蛀壞至神經，細菌也容易一路滲透到恆齒牙胚，造成破壞，影響日後恆齒的排列和生長外形等等，蛀壞部分的異味、疼痛也會對平日生活產生較大影響。

盡早培養刷牙習慣

另外，陳醫生說，在接診時亦很常見到幼兒牙齒數目不對，有些小朋友會少了一兩顆門牙，亦會有多生齒，即超過乳齒正常數目20隻，有時多出來的可能會長在骨骼內，因而擠壓牙床，影響其他牙齒的生長，通常需要拔牙。如果孩子出現牙齒數目不對，建議及時找牙

醫診查。

由於小朋友比較頑皮，在玩鬧時有時容易跌倒致牙齒斷裂、掉落。陳醫生指出，這亦是幼兒牙科最常見的情況。斷裂的位置沒有影響到牙髓腔屬於比較輕微的狀況，若及時就診且斷裂面比較乾淨有可能可以將斷裂的牙齒還原，但若過於破碎則會考慮用材料修補。比較嚴重的狀況下，斷裂位置破壞到牙髓腔，甚至牙根斷裂，則需要做根管治療或直接拔除殘留牙根。

她又提醒家長，孩子玩耍時需格外小心，有時若撞穿牙神經可能會導致壞死，也有可能會傷到下面的恆齒。

陳醫生建議，應該盡早培養幼兒刷牙的習慣。當寶寶長出第一顆牙齒時，家長就可以用紗布輕輕幫小朋友刷牙肉、牙齒，讓寶寶習慣清潔牙齒的感覺。當小朋友的牙齒生長的比較多之後，就可以開始使用兒童牙刷。在此過程中，當小朋友刷完後，家長可以幫小朋友補刷，既保證清潔度，又可以親子互動。



▲如果孩子有蛀牙或其他牙齒問題，應及時找牙醫檢查。



▲家長應盡早培養兒童每天刷牙的習慣。



兒童護牙貼士

- 寶寶長出第一顆牙齒，便可培養幼兒刷牙的習慣。
- 牙齒長出較多，可開始用兒童牙刷。
- 當小朋友刷完後，家長可以幫小朋友補刷。
- 控制牙膏用量，三歲以下用「薄薄一片」牙膏、三至六歲用「一粒豆大小」分量。
- 如小朋友牙縫有食物堆積、塞牙等，家長應及時用牙線幫其清理。