

牙齒健康

美國兒童牙科學會 (American Academy of Pediatric Dentistry) 和辛辛那提兒童醫院醫療中心兒童牙科與矯正科 (Division of Pediatric Dentistry and Orthodontics at Cincinnati Children's Hospital Medical Center) 建議應在兒童萌出第一顆乳牙的六個月內或最晚在 1 歲之前去看牙醫。在此次檢查中，牙醫會：

- 檢查兒童是否患有蛀牙
- 檢查兒童的牙齒發育情況
- 告訴您如何護理兒童的牙齒
- 幫助兒童擁有健康的笑容
- 討論如何防止牙齒外傷

出牙

看到孩子萌出第一顆乳牙，您一定特別高興。但某些經常被認為是出牙引起的症狀，事實上卻可能與其他醫學方面的問題有關。

兒童在嬰兒期經常會出現濕疹、尿布疹、睡眠障礙、耳部感染以及上呼吸道問題。與此同時，您的孩子也開始萌出第一顆牙齒，而很多情況下人們認為出牙導致了前述症狀。其實出牙與耳部感染、腹瀉或感冒症狀沒有任何關係。

兒童出牙時只可能出現如下症狀：

- 低燒（不超過華氏 101 度）
- 輕度不適

兒童出牙引起不適時，您可以給孩子服用止痛藥並使用兒童咬具來幫助孩子緩解不適。

安撫孩子



長期使用安撫奶嘴會影響兒童的牙齒發育。但是安撫奶嘴比吸吮手指更容易戒除。

如果兒童吸吮手指，應嘗試改用安撫奶嘴，因為後者更容易戒除。

如果您讓孩子使用奶嘴：

- 請選擇結實且具有彈性的安撫奶嘴
- 切勿將安撫奶嘴繞在孩子脖子上
- 勿將甜味劑添加在安撫奶嘴上
- 每幾個月定期更換安撫奶嘴

Dental Health

奶瓶性齲齒



奶瓶性齲齒發展速度非常快，會影響兒童上前牙和上下後側牙齒的發育。患有奶瓶性齲齒的兒童可能很早就會失去牙齒。失去牙齒可能會產生社交問題並影響恆牙的發育。從本圖上可以看到奶瓶性齲齒的部分破壞性後果。

辛辛那提兒童醫院兒童牙科與矯正科醫護人員建議：

- 在兒童 1 歲之前或第一個乳牙萌出時選擇一名牙科醫生
- 不要讓兒童睡覺時喝裝有除白開水以外其他液體的奶瓶；其他液體可能導致齲齒
- 在兒童小睡或夜間睡覺時不要將奶瓶當作安撫奶嘴使用
- 整晚因應寶寶需求而喂養母乳可能會助長齲齒
- 建立良好習慣，餵奶後用兒童布料或棉紗布擦拭兒童的牙齒和牙床

齲齒會引發其他健康問題，患有奶瓶性齲齒的兒童可能會比其他同齡兒童的體重輕。

乳牙的重要性

提早失去乳牙可能引起以下問題：

- 吃東西比較困難
- 影響美觀
- 臨時影響說話
- 造成不必要的疼痛和感染，情況嚴重的可能需要住院
- 導致恆牙空隙問題
- 影響自尊心
- 影響孩子的成長
- 影響醫療護理，尤其是有其他健康問題的兒童

外傷預防

您可以採取一些簡單的安全措施預防兒童的口腔受到傷害，比如牙齒斷裂（見圖）。對孑孓學步的兒童而言，口腔受傷是常見問題。大部分口腔受傷是由於摔倒或玩耍時發生意外而造成。



對於 1 到 6 歲這段時期，臉部和牙齒受傷的機率會隨著年齡的增加而提高，因此很重要的一點是您應採取預防措施來防止出現這些傷害：

- 隨時為您的孩子選擇大小合適的汽車座椅。
- 在桌子和窗台尖角處，採取兒童安全防護措施。
- 在床上放置安全擋板，台階前裝好擋門。
- 將傢俱移開，讓孩子走路時沒有障礙物，以防止受傷。孩子最容易受傷的地方之一是茶几。
- 確保孩子在運動時使用口腔防護器（例如溜直排輪、騎腳踏車、踢足球、打籃球、打橄欖球以及玩滑板車）。

一旦孩子的口腔或牙齒受傷，應立即打電話給牙醫。