

牙科部

▶ 學經歷 中山醫學大學牙醫學系

▶ 專長 兒童牙科、矯正牙科



住院醫師 薛豐曉

# 小朋友 口腔保健知多少？

台灣普遍家長對小朋友的口腔衛生不夠重視，往往造就了小朋友一口爛牙。很多人都會說：「乳牙不是會換掉嗎？」「小朋友自己不愛刷牙，我也沒辦法！」，這些錯誤的觀念導致了小朋友的乳牙提早喪失，反而影響了恆牙的萌發。

其實，小朋友的口腔清潔是家長的責任，太小的小朋友本來就不容易自己維持口腔衛生。在小朋友一開始長牙之後，家長就必須開始幫小朋友做口腔的清潔。牙膏不是必要的東西，如果小朋友不喜歡牙膏的味道，可以不用牙膏或是使用專為兒童設計有特殊口味的牙膏。有些小朋友只要一刷牙就會有想吐的反應，家長也不能因此就不刷，小朋友本來就是比較敏感的。持續刷牙一兩個月後，刺激引起的嘔吐感就會降低。

另外，很多小朋友都有奶瓶性齲齒的問題。含著奶瓶睡覺雖然可以安撫小朋友，但是會使牙齒泡在乳糖中，導致牙齒廣泛性的齲齒。喝完牛奶之後，也應該幫小朋友做一些口腔的清潔或者喝些清水。等到小朋友三歲多，就可以開始教導刷牙的方式，平常讓小朋友自己刷牙，晚上睡前再由家長幫小朋

友徹底的刷乾淨。否則一旦蛀牙嚴重到使乳牙必須拔除，就會導致後方牙齒往缺牙處移動，使得未來的恆牙沒有足夠空間萌發。恆牙一旦長歪，除了不易清潔之外，還可能影響咬合的密合度，甚至影響前牙的排列及美觀。而且清潔不良造成蛀牙、牙周病就得更不償失了。

除了口腔清潔的維持以外，也可以使用牙溝裂隙封填及服用氟錠或塗氟的方式加強牙齒對齲齒的抵抗力。牙溝裂隙封填是利用流動性的樹脂封填住牙齒咬合面較深的溝紋，以減少從這些不易清潔部位蛀牙的機會。而氟能使牙齒對酸的抵抗力增加，也能有效減少齲齒的發生。三歲以下的小朋友可能無法接受塗氟的過程，購買市面藥局有在販賣的氟錠是另一種選擇。因為氟錠有不同的劑量，一般外包裝都有詳細說明使用方式，建議看清楚再購買。牙溝裂隙封填是自費的項目，而塗氟則是五歲以下健保都有給付。

家長的用心與否影響的不只是乳牙，而是決定了小朋友牙齒的未來。小朋友的口腔衛生是很重要的。畢竟，這是一輩子的事啊。