

六個月BB開始刷牙

或許你會驚訝：九個月便見牙醫？

沒錯！而且金教授說，當兒童六個月大，便要開始刷牙！

「很多父母投訴子女不肯刷牙，其實刷牙習慣要從小培養，嬰兒大約在六個月大時長出第一顆乳齒，這時父母便應開始用棉花球、紗布或可套於成人指頭上的嬰兒牙刷輕輕為寶寶的牙齒按摩清潔，目的是讓他們及早習慣刷牙的感覺。」

早晚一次為寶寶刷牙，除了可以清潔口腔、培養良好習慣外，亦是很好的親子活動。

◀ 套在手指的嬰兒牙刷非常柔軟。



將刷牙變成遊戲

防止兒童蛀牙的關鍵，是在適當時候教導及鼓勵孩子自行刷牙。金教授明白很多父母埋怨孩子不願刷牙，苦無良策，他指出在保護兒童牙齒健康這課題上，父母責無旁貸，應及早為孩子養成刷牙習慣。

「嬰孩時期刷牙由父母親代勞，但到了兩歲後便應培養兒童自行刷牙習慣。如何開始？父母應將刷牙變成一件有趣的事，現時智能手機及平板電腦有不少刷牙apps，透過卡通圖像及遊戲，讓兒童從中領略刷牙樂趣；亦有一些程式具計時功能，讓兒童刷牙刷夠兩分鐘才停……這些有趣的程式，令刷牙變成遊戲一樣，當習慣養成了，兒童就不會抗拒刷牙。」金教授說。



▶ 有趣的刷牙容易形成刷牙習慣。

治療：治療蛀牙要認識

如發現兒童有蛀牙情況，應及早見牙醫治療。早期蛀牙發生在牙齒的琺瑯質，由於未引起痛楚或蛀洞，故此較難察覺。牙醫可通過高濃度的氟化物治療早期蛀牙，但如已出現蛀洞，便已進入中期，需要補牙治療，但如果蛀牙情況嚴重，牙齒變得脆弱，便要鑲人造牙冠，而人造牙冠是銀色的，治療後牙齒外觀有明顯分別。

雖然蛀牙後果嚴重，但金教授提醒父母切忌以此恫嚇兒童，否則只會令孩子日後害怕見牙醫，弄巧反拙。『



果味兒童牙膏勿含糖

牙膏方面，父母應為兒童選擇適當的兒童配方牙膏。

金教授說，為了令兒童不抗拒刷牙，一般兒童牙膏都加入各種味道，例如生果味，父母應為兒童選取他們喜歡的味道，但要留意這些牙膏不應含糖，否則便會削弱刷牙效果。由於兒童有機會誤吞牙膏，故兒童配方牙膏的氟化物含量較低，只為500ppm，比成人的1,000ppm低一半。另外亦可選含xylitol（木糖醇）的牙膏，這成分能防止蛀牙。牙膏份量毋須多，只要一粒青豆份量便足夠。

父母亦要為兒童選擇合適的牙刷，刷頭應窄長，毛應柔軟，避免刷傷牙肉；另外由於兒童的手部肌肉發展要在四至六歲才變得較靈活，故宜選擇手柄較大或較容易握持的牙刷款式。

初開始時，父母當然要從旁協助及指導，一齊參與；之後亦要定期了解兒童刷牙情況，建議每星期給兒童檢查牙齒，如發現有不潔或懷疑出現蛀蝕情況，便應見牙醫了。



兒童防蛀計！

養和醫院兒童齒科專科醫生
金禮祖教授



兒童蛀牙，在今天注重口腔衛生的年代，應該很少見吧！事實是仍然有不少兒童有蛀牙問題，調查就發現每十個學童，便有兩個蛀牙！

無論是飲用配方奶或母乳，都不應讓嬰孩在飲奶中途睡着，應預留適當時間餵奶，例如睡前半小時，如中途睡着，應拍醒嬰兒，完成飲奶後，父母宜再為他刷牙，然後才睡覺。』

蛀牙會痛、會引致口氣，更影響外觀，但驚人的是，很多蛀牙兒童都沒有治理，任由乳齒蛀蝕、脫落！有求醫治理的，更是一張開嘴巴便見滿口爛牙，慘不忍睹！

不希望下一個蛀牙兒童是自己的兒女，父母們就要聽聽牙科醫生講解如何為兒女養成保持口腔清潔的良好習慣！

撰文：陳旭英 摄影：張文智 設計：林彥博 插圖：楊存孝



兒童蛀牙 九成無理

香港兒童的牙齒健康狀況是好是差？根據最新發表的衛生署二〇一一年口腔健康調查顯示，十二歲以下學童的蛀牙比率是22.6%，即每五個學童就有一人有蛀牙；一班三十名學童，就有六名有蛀牙。不過這數字卻比十年前的37.8%，即每三個學童有一個蛀牙有改善。

而日常口腔衛生方面，調查發現五歲兒童每天刷牙兩次或以上的有74.5%，而十年前為54.4%；而刷牙時有家長從旁協助的比率是90.2%！

不過是次調查最驚人的發現是五歲兒童，有接受口腔檢查的比率極低，只有10%，即九成沒有見牙醫檢查口腔！而最最最令人震驚的是，調查發現五歲兒童有92%蛀牙沒有接受相應治療！

① 兒童在6-10個月大開始長出牙齒，大約兩歲完成，共有20顆乳齒。

② 大約6歲開始換牙，每隻乳齒的脫落有序，恒齒的生長亦有序，到了大約12至13歲完成，而智慧齒會於17至25歲時長出。



爛牙脫落 擾亂生長

養和醫院牙科部兒童齒科專科醫生金禮祖教授(Prof. Nigel Martyn King)說，很多時家長以為乳齒遲早會脫落，然後長出恒齒，故有蛀牙就等它自然脫落，其實這觀念大錯特錯，因為牙齒生長有序，任何一顆牙齒不是因為自然生長周期而脫落，都會打亂正常的生長規律。

「不同位置的牙齒在不同時期換牙，提早脫落的乳齒位置不會提早長出恒齒。試想像我們的牙齒就像一列正排隊候車的人龍隊伍，當其中一人離開隊伍，其餘人士會逐漸移動填補了這個位置，到該位置要長出新牙時，已經沒有足夠空間，屆時衍生的問題就更多！」金教授說。

所以，他提醒家長如發現子女有蛀牙問題，應及早帶他們見牙醫。而當兒童大約在九個月大時，乳齒逐漸長出，便應每隔半年至一年見牙科醫生，做定期口腔檢查。