



兒童口腔衛生保健常識

葉日貴¹ 陳佳惠² 陳玉昆³

前言

家庭醫學科門診常有因小朋友畏懼看牙醫，家長求助於家庭醫師相關的口腔問題，針對這些問題家庭醫學科以常識性的宣導及教育民眾，同時建議尋求專業牙醫師進行治療。

認識牙齒

表1 牙齒的名稱及分布

種類	成人(永久齒列)	兒童(乳牙齒列)	功能
門牙	上顎4顆	上顎4顆	形狀很尖銳，可以切斷食物
	下顎4顆	下顎4顆	
犬齒	位於側門牙旁 有4顆	位於側門牙旁 有4顆	撕裂食物
小白齒	分第一、第二小白齒 共8顆	無	撕裂及壓碎食物
大白齒	12顆	8顆	有較寬的咬合面，所以可磨碎食物
	分第一、第二、第三大白齒	只有第一、第二大臼齒	

人類有兩套的齒列為乳牙齒列及永久牙齒列，乳牙有20顆，大約是在6歲左右開始長恆牙到12歲左右全部乳牙被恆牙取代，恆牙有32顆，牙齒在咀嚼食物，語言發音，及臉部美觀上是十分重要的，進而

於口腔內外觀可見到的部分稱為牙冠，最外層白色覆蓋在牙冠上稱之琺瑯質，鑲嵌在顎骨內稱之牙根，正常是牙根不會外露的，連接牙根的另一端猶如骨頭組織稱為象牙質，被象牙質圍成一腔室稱之牙髓，其內由血管，神經組織構成，位於牙冠與牙根中間。牙齒則分上顎及下顎牙，其各有不同形狀構造，互助合作才讓我們咬，撕和咀嚼食物。

對人格形成與營養吸收及身體發育，都是息息相關。

學齡前兒童

學齡前兒童尚不易獨立清潔牙齒，所以父母須負起督導及輔助兒童口腔衛生之責任，兒童於2-3歲時家長可漸進教導刷牙

1 高雄醫學大學附設中和紀念醫院 家庭醫學科 住院醫師

2 高雄醫學大學口腔衛生科學研究所 研究生

3 高雄醫學大學附設中和紀念醫院 牙科口腔病理 主治醫師

關鍵字: Oral hygiene dental caries, deciduous dentition permanent dentition fluoride



牙，因乳牙形狀矮胖，以水平橫刷將牙齒每一面刷到即可，刷牙的時機是飯後及睡前，尤其以睡前是一天中刷牙最重要的時機。

常見問題：

何為奶瓶性齲齒？

奶瓶性蛀牙是學齡前幼兒最常見的蛀牙型態，通常父母會發現小孩的上顎門齒靠近牙齦的地方，顏色呈現比較白，稱之為脫鈣的現象，一段時間後顏色會由淡黃色逐漸變深棕色，很快地蛀牙現象會圍繞在牙齒周圍一圈，若小孩不小心撞到門齒，這些牙齒就很容易折斷。如果不良的習慣沒加以控制，這種型態的蛀牙還會擴及乳白齒。

形成奶瓶性蛀牙的原因，可以分四方面來說：

1. 細菌：最密切的細菌是變形鏈球菌。
2. 可供發酵之醣類：牛奶、母乳、果汁、飲料、蜂蜜、糖水等，都含有不同成分的可發酵醣類，經變形鏈球菌利用之後產生酸，造成牙齒表面脫鈣。
3. 牙齒：奶瓶性蛀牙最先侵犯的牙齒是上顎門齒，由於這些牙齒是最早萌發，而牛奶餵入口中接觸最先，最久的也是這些牙齒。如果不當餵食習慣持續下去，也會波及其他牙齒。
4. 時間：餵食的次數以及時間的長短，都會影響奶瓶性蛀牙的嚴重性。睡眠時唾液分泌以及吞嚥的動作都會減少，所以含著奶瓶睡覺時，牛奶就浸泡在上顎乳前牙四周，就容易使剛萌發的乳牙產生

蛀牙。

四者缺一不可以形成「奶瓶性齲齒」。食物的餵食不當，一天吃奶的次數頻繁且每次吃奶時間很長，或睡前喝奶，造成含乳糖的奶長期滯留在牙齒表面，助長變形鏈球菌的滋長，繼而產生齲齒。特別若是使用奶嘴沾蜂蜜的方式來安撫嬰兒入睡，也同樣會造成奶瓶性蛀牙。

奶瓶性蛀牙的預防

由嬰兒出生開始，不論餵牛奶或母乳，最好能在20分鐘內餵食完畢。

未長牙之前，每次餵食完後可拿溼紗布或毛巾抹去口腔內的奶渣，而牙齒萌出以後，就可以開始使用軟毛牙刷為小嬰兒刷牙，小嬰兒6到9個月時，逐漸改用杯子來喝奶。戒除睡前吸奶的習慣，可以利用說故事、聽音樂，並且抱著入睡使其有安全感，而取代睡前喝奶。最重要是小孩6個月到1歲期間，乳牙陸續萌出時，應該帶去給兒童牙科醫師檢查。

乳牙於幾歲開始脫落換恆牙？

乳牙在6歲左右開始脫落換上再也不會換的永久牙，到12歲左右全部被恆牙取代。

學齡兒童

孩童於6歲以後，恆牙陸續長出，此時小朋友手部動作協調性已經發展較好，刷牙的動作應該可以獨立完成，不過在此階段仍然不容忽視齲齒的發生，齲齒的預防方法有很多，包括刷牙、甜食的注意，防蛀封劑、使用氟化物等。大家都



知道預防勝於治療的道理，牙醫界經常利用氟化物作為口腔預防保健方法，對成長發育中的孩童，讓氟與牙齒直接的接觸，可幫助發育中的牙齒不容易齲齒。

使用氟化物的方式包括幾種：

1. 飲水加氟：在一九六〇年代以後，世界衛生組織（WHO）就建議各國使用，英、美等國使用三、四十年來，小朋友幾乎都不生齲齒，就是最好的證明，這並非外國小孩不吃糖之故，主要是與飲水加氟有關，因為飲水加氟是一種普遍的預防措施。
2. 局部塗氟、含氟牙膏、使用含氟漱口水、含氟牙線等：通常幼兒3歲以後，由牙醫師視情況施行局部塗氟，每三個月到半年一次，這些所有含氟化物之預防方法都應該遵照牙醫師的建議及計劃實行，以免過量而造成氟中毒。

常見問題：

1. 兒童牙刷應與成人有所差異嗎？

兒童應使用比較小的牙刷，與嘴巴等比例縮小尺寸之牙刷面，太大的牙刷不易進入口腔較狹窄空間處，不容易清潔，另外差不多三個月或牙刷開花時就該換新刷。

2. 兒童需要使用牙膏嗎？

您應該選擇含氟牙膏來保護牙齒，至於含氟成分與劑量可以請教牙醫師，避免選擇辛辣味道，同時牙膏量只需一小滴即可，不過此時期教育兒童正確刷牙方

式與口腔衛生觀念比使用何種牙膏還重要。

3. 為何糖果及含糖食物對牙齒不好？

因為糖類會在牙齒表面5分鐘內分解產生酸，在口中糖類提供細菌生長之能量，細菌利用糖類分解產生酸而破壞牙齒表面，如果經常食用而不注重清潔就容易造成齲齒。

4. 一天應該刷牙幾次？何時比較適當？

有兩個時間是非常重要刷牙時機，一是早晨吃完早餐後，另一是晚上睡覺前，其他任何時間只要食用完全含糖分或黏性高的食物最好是刷牙比較好。

5. 兒童矯正牙齒時機？

在醫學上對進行牙齒矯正的年齡並不設限，當恆牙長齊即可考慮，之前也可做一些預防性的矯正，在青少年是處於生長發育的顛峰時期，故被認為是黃金矯正時間，過了25歲以後仍然可以矯正，只是所花的時間可能要長些，牙齒矯正是需要依專科牙醫師評估而作治療計劃，最佳的矯正契機應該由牙醫師決定較為合宜。

保健常識

1. 養成良好的刷牙習慣：

只要是吃過東西，就得刷牙，睡覺前更要刷乾淨

2. 刷牙的方法要正確才會有效果：

刷牙看起來很容易，其實有的人長期都用錯誤的方法來清潔牙齒，往往對牙齒造成難以彌補的傷害，所以使用正確的



方法來刷牙是很重要的事，您可以就近向牙醫師請教，最好是能當面看到正確的示範。

3. 必要的時候使用牙線來清潔牙齒間的接面：

學習使用牙線是必要的，它對牙齒的清潔很有幫助

4. 定期作口腔檢查：

每隔六個月，到醫院或診所作口腔檢查，並做必要的預防措施或治療

5. 少吃零食黏滯性高含糖成分高及精緻糕點類：

甜食的殘留物對牙齒的傷害尤須防範

6. 養成良好的進食習慣：

不偏食，保持營養均衡，才有健康的牙齒

結語

用簡單易懂的方式教育兒童牙齒概念，讓小朋友認識口腔衛生的重要，就不

會害怕看牙醫師，家長可以設計一些針對牙齒或口腔保健的遊戲，小朋友可以一邊玩遊戲一邊吸收知識，一舉數得，比較不沉悶，同時也可以利用相關網站進一步更深入了解，應以小朋友的眼光看世界，看醫療，輕鬆有趣才易於教育兒童各方面醫療保健知識，這是所有家庭醫師所欲努力的目標。

參考資料

- 1 邱清華、謝天渝、姚振華、王宜斌、陳振漢、黃智勇：口腔疾病與保健。台北縣：國立空中大學，2000：1-9，25-36，41-7，181-223。
- 2 官儀姘、蔡宗平：奶瓶性蛀牙。基層醫學 1996_11：165-70。
- 3 陳麗麗：國小學童家庭飲用水及尿中氟濃度與齲齒率之相關性。中華牙醫學雜誌 2001_20：73-82。
- 4 洪敬廉：漫談塗氟。臨床牙醫學雜誌 1992_3：44-5。
- 5 劉世堯、鄭信忠：從審美觀探討齒顎矯正測顛分析之歷史演進。中華牙醫學會訊 2002_167：35-40。

