

北醫附醫兒童牙科黃筱婷總醫師為文呼籲，孩子的乳牙、恆牙一樣重要！

一般人常以為小朋友蛀牙沒關係，等到長大換牙就好了。但乳牙蛀牙真的沒關係嗎？長大後換完牙真的就好了嗎？乳牙的主要功能除了咀嚼食物、發音以及美觀外，最重要的是當作恆牙「引導」。



乳牙生長狀況不僅影響小朋友的臉型、發音功能，對於恆齒是否能正常發育也是一個重要的因素。每一個乳牙下方的骨頭內都有相對應的恆牙牙胚正在生長，也就是說乳牙扮演著替恆牙「佔位置」的角色，維護恆齒生長的空間，如果小朋友的乳牙在早期因為蛀牙、受傷或其他因素導致缺牙，容易使得附近的牙齒產生推擠、傾斜的情形，進而造成恆齒排列不整齊甚至是

無法順利長出來的情況。

而未治療的乳牙齲齒，除了本身可能疼痛腫脹外，亦會影響下方發育中的恆牙，導致永久齒的缺損，所以正確的口腔衛生習慣及適時的治療，對乳牙和恆牙都一樣重要。而預防又勝於治療，「預防蛀牙」比起「治療蛀牙」來的更加重要。【左圖：黃筱婷醫師教導孩童正確刷牙觀念】

到底什麼時候要看第一次牙醫呢？根據美國兒童牙醫醫學會（AAPD）的建議，小孩長第1顆牙（約6個月大）到1歲前就要建立「家庭兒童牙醫」（dental home）的概念。第1次看牙齒除了塗氟外，還要了解容易造成蛀牙的原因有哪些？怎麼避免？了解怎麼用刷牙、牙線維持小孩的口腔清潔；了解能幫助預防蛀牙的氟化物怎麼使用？該不該用？檢查口腔狀況是否良好；評估蛀牙風險，訂定不同的預防蛀牙計畫等多項重要的任務。

造成蛀牙的原因有：牙齒、食物、細菌、時間等4大因素。所以當孩子長出第1顆牙齒後，正確的潔牙、使用適量的氟化物、健康的飲食習慣和定期的口腔檢查對於齲齒的預防都相當重要。對於兒童早發性齲齒最有效的預防方式是：一天用含氟牙膏刷兩次牙並使用牙線；含氟牙膏的濃度須高於1000ppm才有效果，考量到孩子的年紀，3歲以下的建議用量是薄薄一層，3至6歲是碗豆大小的量，刷完以後可以減少漱口或是不漱口，來達到含氟牙膏最好的效果。

對於寶寶來說，口腔是一個很敏感的區域，所以剛開始刷牙哭鬧是很正常的，只要家長能溫柔堅定地完成刷牙的動作，慢慢養成孩子刷牙的習慣並減少口腔的敏感，刷牙也可以變成一件輕鬆愉快的事。



牙齒和食物接觸的時間太長時，蛀牙的機率會大幅度的上升，若吃飯超過 30 分鐘，蛀牙率會提高 3 倍多。所以每餐的時間建議控制在 30 分鐘內、且餐和餐之間的點心、零食次數不超過兩次，降低齲齒發生的機率。另外，根據 AAPD 的建議，應避免將含糖的飲料裝在奶瓶內、當第 1 顆乳牙萌發後就要避免太頻繁隨意的親餵，並在孩子 12~18 個月大時戒掉奶瓶。【右圖：對於寶寶來說，口腔是一個很敏感的區域，所以剛開始刷牙哭鬧是很正常的】

除了平時家長的清潔，定期看牙也是非常重要的，一般建議 6 個月回診檢查塗氟，而蛀牙率高的孩子則需縮短為 3 個月塗氟檢查一次。口腔的健康影響了孩子咀嚼食物的能力、發音以及美觀，且乳牙和恆牙一樣重要，需要家長和專業的兒童牙科醫師一同照顧。（文/黃筱婷·臺北醫學大學附設醫院兒童牙科總醫師）