

兒童看牙的 新選擇 與 口腔保健新知

◎林口長庚兒童牙科個案管理師 謝碧珠

「哇嗚～～～！我不要看牙牙，我牙牙不會痛痛了，救命啊！」

這是兒童牙科每天上演的場景，孩童幼小的臉龐充滿恐懼害怕的表情，微微發抖啜泣的小身軀，實在讓家長們不忍。但家長好不容易請了假，連哄帶騙的來看牙，小寶貝又不肯接受治療時，常常先是輕聲細語的溝通安撫，在溝通無效後再施以威脅利誘，最後通常是家長大聲斥責，小寶貝哄堂大哭。

林口長庚醫學中心在專業的麻醉科與兒童牙科團隊通力合作下，擬訂一套針對兒童牙科舒眠麻醉就醫的標準流程，組成「牙科舒眠醫療團隊」，提供高品質、高舒適、高安全的牙科治療。

舒眠牙科治療是包括從牙科看診到術前治療計畫的擬定與講解、個案師的收案與排程、舒眠團隊的聯繫及術前的訪視和溝通、麻醉護理師的術前術後電訪和衛教等。

「預防蛀牙」是更重要的任務，以下是提供家長對小寶貝們在口腔照顧上的衛教與提醒，期待小寶貝們都有一口健康美麗的牙齒。

● 口腔保健目的

口腔保健的目的是維護口腔清潔增進舒適感、減少口腔細菌滋生、維持口腔粘膜完整性、預防口腔病灶的形成及感染的發生，並透過觀察口腔情況，可及早發現口腔病灶，適時的給予合宜處理。嚴重的齲齒會引起口腔化膿性的感染，甚至蜂窩性組織炎。若不處理，還可能影響乳牙下方正在發育之恆牙牙胚，造成恆牙的缺陷或發育不良及鈣化不完全等情況。

● 乳牙的重要性

- 一、維持正常的咬合咀嚼功能：乳牙齲齒會影響孩童進食，造成營養不均衡，影響身體的生長發育與健康狀況。
- 二、維持恆牙萌發的空間並引導恆牙生長：若乳牙齲齒嚴重到需要拔除，而恆牙卻來不及萌發時，則會造成前後鄰接間傾倒，導致恆牙生長空間的喪失，而使得恆牙就無法正確萌發。
- 三、美觀及發音：不健康的乳牙無法發

揮正常的咀嚼功能，咀嚼肌肉發展受限，還會影響臉形的發育。而乳牙期正是學習講說話的階段，若牙齒齲齒甚至提早脫落，可能使孩童無法有正確的發音而咬字不清。

● 教導兒童刷牙觀念

刷牙是一個機械性、反覆性的動作，能綜合眼睛、口腔、手等三種器官神經肌肉的協調性。及早訓練兒童自己刷牙，每天刷 3 次，對兒童的精細動作的發展有極大幫助。

晚上睡前，即使孩童自己會刷牙了，因為手部仍在發育，建議父母在孩童 9~10 歲（小學四年級）前，一定要親自再為孩童仔細刷一遍，以免無法徹底達到牙齒的清潔，進而產生齲齒。而且可以當成一種親子活動，從幼兒開始循序漸進的養成習慣，更可以增進親子關係。

● 預防蛀牙的方法

一、保持口腔及牙齒的清潔

1. 選擇適當硬度刷毛、刷頭小、大約兩顆牙齒的寬度的牙刷以及好握的刷柄。
2. 建議每人每天至少都要使用 2 次含氟量為 1000ppm 以上的牙膏；而牙膏的用量則建議：大於 6 歲的孩童使用豌豆大小即可，3~6 歲的孩童使用半顆豌豆大小即可；3 歲以下孩童只需米粒大小即可；不會將泡沫吐出的孩童，只要在刷牙後用

紗布巾擦掉就好，或是以牙刷沾含氟漱口水輕甩後再刷。

3. 刷牙時，刷柄要保持水平，刷毛則以 45 度角朝向牙齦，放在牙齒與牙齦交接處，來回輕輕震動，每次只刷兩顆牙的一個面，每顆牙齒的每個面至少要刷 15~20 下，所以全口牙齒刷完大約需要 3~5 分鐘。
4. 牙齒間的鄰接面，必須用牙線才能將食物殘渣徹底清除。

二、控制飲食

1. 建議盡量避免給予孩童三餐間的甜點，避免以糖果作為孩童的獎勵。
2. 多吃低糖高纖的食物。

三、氟化物的使用

利用氟化物來保護牙齒強化牙齒琺瑯質，並對細菌產生的酸性物質更具抵抗力，對於初期的蛀牙有再礦化的功效。

1. 氟錠：建議每晚睡前刷完牙齒後，將氟錠含在口內讓它慢慢溶解，可以增加氟錠在口中與牙齒作用的時間。
2. 定期高濃度專業塗氟：每 3~6 個月至牙科接受高濃度專業全口塗氟，增加防齲作用。
3. 含氟牙膏、含氟漱口水：這些是最容易取得的含氟保健用品，長期使用安全劑量內的氟化物可以有效預防牙齒平滑面的齲齒。
4. 溝隙填縫劑：對於牙齒咬合面不易清潔、較深的發育溝，可使用溝隙

封填來作保護，以避免食物殘渣及細菌掉入裂溝縫隙內，而造成齲齒。

四、訓練咀嚼及吞嚥

許多父母親會把食物攪碎，或放入果汁機打成粥狀或糜狀液體以利年紀小之兒童進食，但這樣反而會使口腔頰肌、嘴唇、舌頭的運動更為缺乏，無法刺激顏面顎骨的發育，影響顎骨的發育異常。父母應該要訓練兒童自己咀嚼食物，在訓練口腔神經肌肉的協調動作的同時，也會經由神經迴路系統刺激大腦皮質，對學習能力有很大的幫助，也可幫助顏面肌肉張力增強，刺激顏面顎骨的發育。

的發育。

五、牙科定期回診

0~12 個月兒童就要做第一次的牙科檢查，爾後家長應該每 3~6 個月就主動帶孩童前往牙科接受定期口腔檢查，如此才可以及早發現口腔疾病，儘早治療。

除了專業醫師診治外，父母親平時就應該注重照顧者自己的口腔狀況，避免大人的口腔中的齲齒細菌或是牙周病菌經由食物或共用的食具傳染給孩童。從小養成良好的口腔衛生習慣、定期至牙科檢查與適當的使用氟化物的防蛀保健，可以大幅減少牙科疾病之產生。👨‍⚕️



▲正確刷牙觀念



▲控制飲食



▲牙線的選擇



▲刷牙要 45 度角靠在牙齦牙齒交界處，輕輕來回震動