

幼兒的口腔護理

Oral Care for Preschoolers



良好的口腔衛生護理應該從幼年時便開始。大部分 2 歲的孩子在父母的幫助下都學會刷牙。

讓孩子從小養成良好的口腔衛生習慣，對減少長大後的口腔牙齒健康問題大有幫助。

如何保持良好的口腔護理

如果口腔看上去清潔，無異味，牙齒間並無雜物，則表示具有良好的口腔衛生。健康的牙齦看上去應是粉紅肉色，沒有腫脹。在使用牙線或刷牙時，不應該引起牙齦出血。每天清潔護理口腔，並定期作牙齒檢查，可以預防牙痛或嚴重的牙齒問題，如牙周病或蛀牙等。刷牙至少要刷 2 分鐘。家長可以在小孩刷牙時，唱孩子最喜歡的歌曲來增加小孩對刷牙的樂趣。由於幼兒的牙齒仍然很脆弱，容易磨損，請務必使用軟毛牙刷，輕輕地打圓圈或前後移動來刷每只牙齒的內側和外側。用牙線將牙齒之間的牙垢和食物殘留清除。

牙菌斑和蛀牙

牙齒上的牙菌斑是無色，粘性的薄膜，其包含著無數的細菌。這些細菌利用食物中的糖份形成酸性物質侵蝕牙齒的琺瑯質。牙菌斑若未能通過每天刷牙和使用牙線清除去，可導致牙齦疾病，及蛀牙等。蛀牙開始時通常在牙齒上出現淺白色的斑點，隨著時間變久，顏色可能會變深或成棕色，然後在牙齒上形成小洞。

如何防止蛀牙：

- 避免含糖份和粘性的零食，如乾果，糖果，甜五穀片；選擇新鮮的水果，生蔬菜，乳酪來代替。

- 進食含糖食品或飲料後用水漱口
- 每天刷牙兩次
- 每天使用一次牙綫
- 使用含氟 (fluoride) 牙膏（只用少量，並教導你的孩子不要將牙膏吞下）

嬰兒奶瓶齲齒

當含有天然或添加糖成分的飲料，如牛奶，果汁，嬰兒配方奶，汽水等，附著在寶寶的牙齒上，它們便開始侵蝕牙齒的琺瑯質。讓兒童含著裝有這些液體的奶瓶睡覺，可引起蛀牙或最終令到牙齒脫落。寶寶的牙齒太早脫落，會導致語言和餵食的問題。此外，也會導致他們的成年牙齒長得不好。

為預防嬰兒含奶瓶而引致蛀牙：

- 喂完奶，在你的孩子睡覺前要拿開瓶子。
- 每次餵奶後用乾淨，濕的紗布或毛巾輕輕擦拭孩子的牙齦部位。
- 當你孩子的牙齒長出來後，用含氟牙膏輕輕幫小孩刷牙。
- 小孩 1 歲生日後要停止用瓶餵奶。

何時去看牙醫

在家中養成良好的口腔護理習慣是非常重要的，並定時看牙醫以確保小孩沒有牙齒方面的隱患問題。小孩滿 1 歲後應看一次牙醫，並在隨後每 6 個月根據孩子的需求約見牙醫。

如欲了解更多信息，請瀏覽以下網站：

<http://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/>

<http://kidshealth.org/parent/general/teeth/healthy.html#>