衛教文章
文章

寶寶長牙時間與順序 & 寶寶長牙照護方法大公開

六月 26, 2026

1 MIN

牙齦腫腫的、口水流個不停，我覺得好不舒服。但爸爸媽媽卻開心地看著我說：「寶寶長牙了！」寶寶長牙是寶寶健康長大的象徵，爸媽開心之餘，也不能忽視寶寶長牙照護方法。本文將為爸媽介紹寶寶長牙時間、長牙順序，更帶著爸媽了解正確的乳牙清潔方式。

寶寶順利長牙關鍵

一罐補充優質蛋白和鈣

寶寶長牙時間與順序因人而異，掌握寶寶牙齒生長階段，確保寶寶健康成長

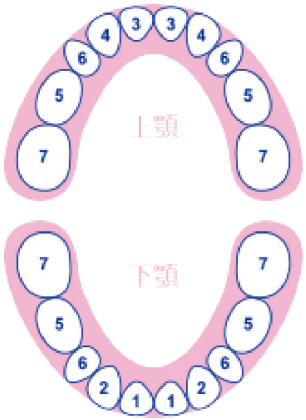
寶寶長牙的時間，通常會在寶寶出生後6至8個月，而每個寶寶長牙的時間，或多或少還是會有差異。有些寶寶4個月左右就會長牙，有些寶寶則有可能到快1歲才會長牙，爸媽不用太擔心。**若寶寶超過1歲半還沒有長牙的跡象，則建議帶寶寶去醫院給醫師檢查**

寶寶長牙順序同長牙時間，每個寶寶也都有細微的差別。大部分的寶寶會先長出下顎中間門牙，接著才長出上顎的中間門牙，在長完中間門牙後，開始長側邊門牙、臼齒、犬齒等。平均而言，寶寶的乳牙會在2歲6個月時，長滿20顆乳牙。

寶寶長牙順序：

- 6個月大：下顎中間門牙
- 10個月大：上顎中間門牙
- 12個月大：上下側邊門牙
- 1歲6個月：上下第一顆臼齒
- 2歲：門牙與臼齒間的犬齒
- 2歲6個月：上下第二顆臼齒

溫馨提醒：寶寶長牙時間與順序因人而異，若爸媽在意寶寶長牙與常見情況相異，建議與醫師討論。



位置	名稱(生長順序)	長出時間(月齡)
上顎	中門齒 3	7.5個月
	側門齒 4	8個月
	犬齒 6	16-20個月
	第一乳臼齒 5	12-16個月
	第二乳臼齒 7	20-30個月

位置	名稱(生長順序)	長出時間(月齡)
下顎	中門齒 1	6.5個月
	側門齒 2	7個月
	犬齒 6	16-20個月
	第一乳臼齒 5	12-16個月
	第二乳臼齒 7	20-30個月

▲寶寶長牙順序：通常會從門牙開始長，漸漸地在2歲6個月時長出臼齒

寶寶長牙時會不舒服！了解寶寶長牙症狀，掌握安撫寶寶妙招

當寶寶進入長牙階段時，常會出現牙齦紅腫疼痛，寶寶通常會因此而大哭，甚至是睡不好、睡不著。同時，因寶寶睡眠品質受到影響，導致寶寶免疫力降低，容易發燒。提醒爸媽若寶寶在長牙期間，發燒長時間不退，且超過38度，則建議爸媽盡快帶寶寶就醫。

寶寶長牙症狀：

1. 牙齦紅腫
2. 牙齦疼痛
3. 口水流不停
4. 食慾不振
5. 睡不好、睡不著
6. 夜晚哭鬧
7. 免疫力降低，有可能發燒

寶寶順利長牙關鍵

一罐補充優質蛋白和鈣

當寶寶出現長牙症狀，爸媽應注意到寶寶進入長牙階段，並適當地提供安撫與照護，來幫助寶寶克服長牙的不安全感。另外，寶寶長牙時也會想咬含異物，以滿足口腔期的發展。當寶寶因長牙想咬異物時，爸媽可以這麼做：

1. 給寶寶磨牙棒，讓寶寶按摩牙齦
2. 給寶寶用固齒器，讓寶寶可以啃咬
3. 給寶寶啃咬塊狀天然食物，如稍有硬度的天然水果
4. 透過安撫巾或擁抱，建立寶寶安全感

寶寶長牙是重要的里程碑，建議詢問牙科，了解最專業的寶寶長牙照護方法

寶寶長牙是寶寶成長很重要的里程碑，也提醒著爸媽在照護寶寶上，需要配合著寶寶的成長調整。當寶寶長出第一顆牙齒，通常是下顎中間門牙後，建議要帶著寶寶去看兒童牙科。**醫師會提供爸媽們，寶寶的飲食建議、牙齒清潔及刷牙建議，以及寶寶長牙照護方法**

另外，當寶寶看牙科時，通常會因為較陌生的環境，且醫師還要打開寶寶口腔看診，因此寶寶更容易緊張焦躁，也需要爸媽更有耐心地安撫寶寶，來穩定寶寶的情緒。

當寶寶長出第一顆牙，透過正確的牙齒清潔方式，支持寶寶乳牙發育

從寶寶長出第一顆牙時，爸媽就可以選用軟毛，且刷頭較小的兒童牙刷，搭配含氟牙膏，來給寶寶刷牙。口腔清潔的頻率上，**建議每天至少要給寶寶刷牙2次；在喝完奶、吃完東西後與睡前，也都建議要給寶寶刷牙，以定期清潔寶寶口腔**。寶寶乳牙可是消化道的第一關，正確的牙齒清潔方式，能幫助乳牙成長，更支持寶寶整體發育。

「寶寶長牙」意味著寶寶需要更多的營養支持，更是影響寶寶體格成長的重要關鍵。**建議爸媽挑選幫助寶寶牙齒與骨骼成長的配方奶，特別是含優質蛋白、好吸收檸檬酸鈣的配方奶，擁有豐富營養及最佳的吸收率，能幫助寶寶牙齒骨骼成長**

閱讀寶寶長牙照護問題集，了解更多寶寶長牙照護方法

寶寶順利長牙關鍵

一罐補充優質蛋白和鈣