6-12個月
文章

寶寶長牙了！分享寶寶長牙專業照護方法

二月 15, 2021

1 MIN

「長牙」是寶寶成長的重要里程碑之一，通常大約在六至八個月左右，會長出第一顆乳牙。爸爸媽媽除了欣喜之外，也別忘了長牙階段要特別注意的事情唷！

家裡的寶寶長牙了嗎？**「長牙」是寶寶成長的重要里程碑之一，通常大約在六至八個月左右，會長出第一顆乳牙。**爸爸媽媽除了欣喜之外，也別忘了寶寶長牙階段要特別注意的事情唷！

寶寶長牙期的安撫技巧，幫助寶寶克服長牙不安，建立安全感

寶寶長牙時，會特別會想咬含異物，以得到口腔期的滿足，爸爸媽媽可以購買磨牙棒或固齒器給寶寶用，但我們也可以用天然的食物，例如：將芭樂、蘋果切 成寶寶一口大小的塊狀，讓寶寶啃咬，或是透過安撫巾或擁抱，來建立寶寶的安全感，轉移寶寶的不安。

寶寶在萌牙期會有哪些不舒服？寶寶長牙症狀完整解析

寶寶進入長牙階段，常會伴隨牙齦疼痛、腫脹，造成哭鬧、睡不好。此時家長要適當安撫、照護，幫助寶寶渡過長牙期的不適！而且長牙時期睡眠品質變差、食慾不好，可能導致營養攝取不足，使寶寶體內抵抗力降低，容易發燒。

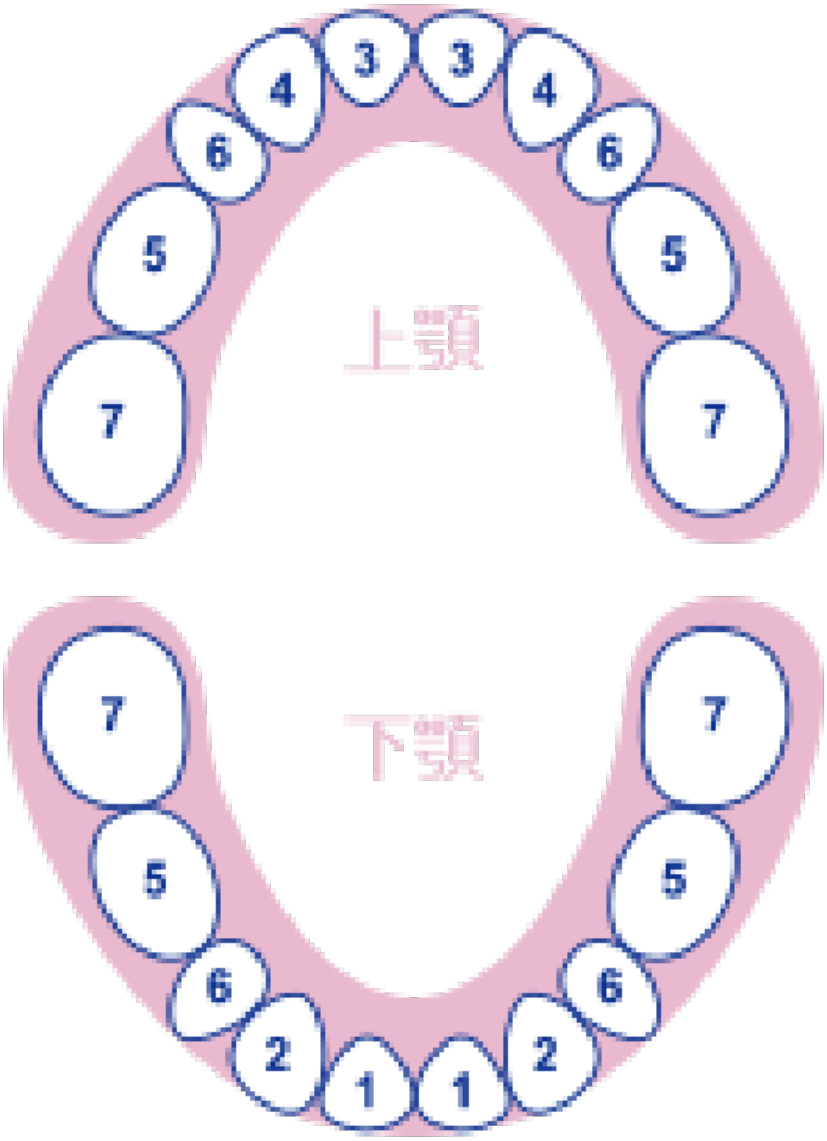
萬一寶寶在長牙期間，發燒時間較長，甚至超過38度，就要趕快帶寶寶就醫了，看有無其他感染問題，同時也建議至兒童牙科就診。

從寶寶長牙的那一刻起，就要開始正確的乳牙清潔

方式

從寶寶長第一顆牙開始，爸媽就可以用牙刷為寶寶刷牙，可選用刷頭比較小、軟毛的兒童牙刷，養成定期為寶寶清潔口腔的習慣。因為寶寶的乳牙是消化道的第一關，如果乳牙發育得不健康，會影響寶寶的進食狀況，也牽動寶寶的發育狀況。

建議一天應至少為寶寶刷牙2次，並適當使用含氟牙膏，或是最好在每次喝完奶、吃完東西後都刷牙。



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

延伸閱讀：
寶寶刷牙可以用牙刷嗎？可以用牙線嗎？

長出第一顆牙開始就要看牙醫，以尋求完整寶寶口腔照顧建議

當寶寶長出第一顆牙齒，建議就要帶寶寶去看兒童牙科。**醫師會教導爸媽如何清潔寶寶的牙齒、如何照顧寶寶口腔，並給予飲食習慣的建議。**到了兒童牙科診間，當寶寶面對陌生的環境，可能會容易焦慮或緊張，請家長應以淡定、輕鬆的情緒面對，寶寶情緒自然也會比較穩定。

延伸閱讀：
寶寶開始長牙之後，飲食上要注意什麼？

寶寶慢慢長大，家長要注意的事情也跟著不同了。**「寶寶長牙」除了是長大的象徵，同時也代表寶寶需要更多營養，才能往下一個成長的里程碑前進。**提醒家長，**「乳牙健康」是影響寶寶食慾與消化的重要關鍵，乳牙健康自然可以吸收更多營養，幫助體格正常發展。**

閱讀乳牙照護問題集，了解更多寶寶長牙照護方法！

什麼時候要開始帶寶寶去看牙？

經中華民國兒童牙科醫學會 陳煥文理事長 編輯審閱

寶寶剛出生是沒有牙齒的，大約在6至8個月時會長出第一顆乳牙，平均直到兩歲半時，會長完全部20顆乳牙。專業兒童牙科醫師建議，自寶寶長出第一顆乳牙開始，至出生後12個月間，就應該帶寶寶進行第一次的牙科檢查，之後規律定期回診。而乳牙的生長順序及快慢，視每位寶寶體質而有不同，因此只要平時飲食補充足夠的營養，加上有良好的活動力，家長都不用過度操心！



「規律」的回診頻率，究竟該怎麼預估？

兒童牙醫師建議，「規律」的回診頻率應綜合考量寶寶口腔清潔、飲食習慣、氟化物的使用、曾經的蛀牙經驗等等因素之後，進行評估，決定該每三個月或每六個月定期檢查。 若是蛀牙風險比較高的孩子，應該以較高的頻率定期回診，才能及時獲得口腔清潔與飲食習慣的諮詢，有效降低蛀牙的風險。

叮嚀新手家長

「寶寶這麼小不看牙，應該還好吧？反正乳牙之後會掉，會再長恆齒。」 不少家長存在這種迷思，然而，乳牙雖然存在的時間短，卻是未來恆齒健康的關鍵，對於寶寶的體格發育也有直接影響。定期帶寶寶至牙科檢查，日常生活中則做好口腔清潔，減少攝取糖分，拒絕蛀牙找上門。