乳牙照護問題集
文章

寶寶刷牙可以用牙刷嗎？可以用牙線嗎？

二月 13, 2021

1 MIN

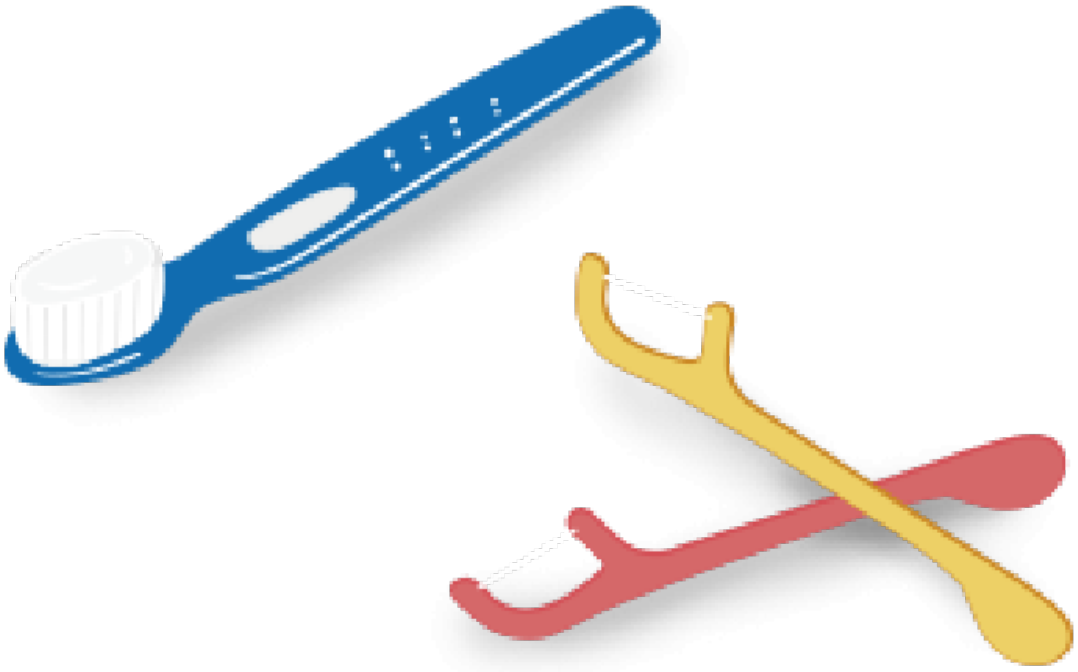
經中華民國兒童牙科醫學會　孫慈霙醫師　編輯審閱

有些爸爸媽媽不清楚寶寶多大時，或是長牙到什麼程度，才開始使用牙刷、牙線來潔牙。其實當小朋友第一顆乳齒長出來時，就可以開始用牙刷幫寶寶清潔，這個時期可選用矽膠或軟毛牙刷來刷牙，搭配紗布巾擦拭尚未萌牙的牙床，且從幼兒時期便建立口腔清潔的習慣，也能幫助小朋友未來養成自主潔牙的好習慣，降低蛀牙風險。

寶寶長出4-8顆乳齒後，開始使用兒童牙刷

小朋友約 1 歲時，會長出4-8顆牙，這時就使用兒童專用牙刷清潔牙齒內外側，以及臼齒咬合面凹槽，務必要確定每個面都有刷到。尤其這階段接觸的食物種類也越來越多，有些食物可能會卡在相鄰乳牙間的縫隙，需要加用牙線來清潔。

使用牙線時，將牙線輕貼靠在牙齒側面，儘量不要壓迫到牙齦，做上下刮除的動作。可一隻手拿牙線棒，另一隻手拿著紗布，將牙線棒清出的髒物沾黏到紗布上，再重複清潔，一個牙縫要清兩次，較能達到潔牙效果。



如何正確幫寶寶刷牙

寶寶還不習慣刷牙的感覺時，難免會有掙扎的動作，讓家長難以做到完整清潔。若爸媽需一個人幫寶寶刷牙，可採用「十字固定法」，在沙發上或床上，讓寶寶平躺，頭部放在爸媽大腿中間，兩手放在爸媽膝蓋下方，便能讓清潔者空出兩支手，撥開寶寶嘴唇刷牙，每顆牙都能照顧到！



乳牙健康影響寶寶體格發育 重要性莫輕忽

最後提醒家長，小小的乳牙，對寶寶各方面都有著深遠的影響，重要性萬萬不可輕忽！寶寶的乳牙是否健康，會連帶影響到食慾、營養吸收、體格發育，甚至是消化道健康等等，因此，從小開始幫寶寶做好口腔清潔，養成良好習慣！