6-12個月
文章

# 預防寶寶蛀牙 乳牙日常清潔SOP

二月 15, 2021

**1 MIN**

乳牙是寶寶人生中第一套牙齒，雖然遲早會替換成恆牙，但若在這階段沒有保護好，讓寶寶蛀牙、乳牙提早脫落，可能導致後續萌發的恆齒不齊整，進而誘發口齒發音不清、咀嚼功能不良、營養吸收差等多種後遺症，影響甚遠！因此從小就應培養好清潔牙齒的正確習慣，減少蛀牙發生的機率。

## 無牙期 牙齦、舌頭都不能忽視

潔牙工具：紗布巾+煮沸過冷卻後的開水
步驟:
1. 將沾開水的紗布巾套在手指上
2. 扶好寶寶的頭頸，用指腹輕點寶寶嘴角，讓寶寶張嘴
3. 先指腹向下，沿著下牙齦U字型來回刷3-4次，手指至少要進去一個指節
4. 指腹向上換刷上牙齦，一樣來回刷3-4次
5. 繼續用指腹刷口腔靠臉頰的兩側
6. 最後將手指伸進兩個指節，左右來回刷舌頭舌苔



這階段的寶寶雖然沒有牙齒，但喝完奶後，口腔中的殘留物也容易造成念珠菌感染，也就是俗稱的鵝口瘡，所以喝完奶後，還是要將寶寶的牙齦、口腔兩側頰黏膜和舌頭擦拭一番。
可以固定方法、時間、順序，或配合遊戲、音樂，讓寶寶習慣清潔口腔，並覺得有樂趣，進而在日後能主動維持口腔清潔，養成樂於潔牙的好習慣。

## 長牙期 確實建立刷牙習慣

潔牙工具：矽膠指套刷、矽膠牙刷、一般刷毛的兒童牙刷、牙線、以及「氟」化物的使用
寶寶大約5-8個月時乳門齒會陸續萌發，這時可先用矽膠指套刷清潔門齒；等到乳臼齒長出，約在寶寶11-18個月後，就要開始使用有刷毛的兒童牙刷做清潔囉！
步驟：
1. 牙刷以45度角的斜度向著牙齦，合適的刷牙力道是牙刷刷在手背上時感覺到輕輕癢癢的，若手背感覺到疼痛那就是太大力了！
2. 從右上牙齒靠臉頰的外側開始，每次刷2顆牙，輕輕左右來回震動10-20次，之後再繼續往左邊移

動2顆牙重複動作
3. 上顎外側的牙齒刷完後，接著刷靠近舌頭的內側面
4. 刷完整個上顎後，開始刷下顎的外側與內側
5. 接著刷牙齒的咬合面，此時要將刷毛深入臼齒的凹槽中徹底清潔
6. 最後記得舌頭也要刷
＊若有使用牙膏，刷完要漱口將牙膏漱乾淨，若寶寶還小不會漱口，可使用乾淨的紗布將牙膏擦拭乾淨



睡覺時口水分泌減少，故建議清潔牙齒的時間點落在睡眠時間較長之前，像是午睡前和晚上睡覺前應各清潔牙齒一次，清潔牙齒完畢就不應再進食，避免牙菌斑滯留口中造成蛀牙。若有餘力，白天可在吃完早餐之後再增加一次潔牙時間。

除了刷牙之外應再搭配使用牙線，來回刮除牙齒側邊，可加強牙齒側邊清潔。另外，記得要使用「氟」化物降低蛀牙的風險，建議使用1000 ppm的兒童含氟牙膏每天刷牙兩次。關於含氟牙膏的使用量，三歲以下的寶寶宜限制在米粒大小範圍，三歲以上會漱口的寶寶則可以使用豌豆大小的牙膏刷牙。



從寶寶長第一顆乳牙起，至出生後12個月，應該帶寶寶進行第一次的牙齒檢查，讓兒童牙科醫師適時提供口腔清潔與飲食習慣的諮詢，之後定期回診並讓兒童牙科醫師進行專業塗氟．勤於清潔的同時，也應留意寶寶的飲食，減少攝取含蔗糖等精製糖分的成長配方或副食品，保護乳牙健康，也避免養成寶寶嗜甜的習慣。雙管齊下，能更成功為寶寶養成一口好乳牙！