乳牙照護問題集
文章

# 還沒長牙之前，要如何幫寶寶清潔口腔？

二月 13，2021

**1 MIN**

經中華民國兒童牙科醫學會 陳煥文理事長 編輯審閱



寶寶牙齒還沒長出來，需要清潔嗎？
家長要注意，雖然寶寶還沒長牙，但仍需要每天清潔口腔，幫寶寶熟悉口腔潔淨的感覺，從小養成良好習慣，也可以降低未來排斥刷牙的機率喔！



## 如何幫寶寶清潔口腔？

**剛出生的嬰兒，每次喝完奶後，可以用乾淨的溼紗布或海棉棒擦拭口腔：**

- 家長先將雙手洗淨，再將紗布巾套在食指上
- 將紗布巾以溫水浸濕，依序清潔寶寶舌頭、牙床及黏膜，輕輕擦拭乾淨
- 每換一個部位擦拭時，紗布巾也要換至乾淨的區塊繼續清潔

## 幫寶寶清潔口腔的技巧

幫寶寶清潔時，一定要讓寶寶的頭部有倚靠，可以一手抱穩寶寶，另一手清潔口腔，也可以讓寶寶躺著，謹記「輕、柔、穩、妥」四個口訣。寶寶的口腔還很柔軟，初期可能也還不適應清潔的感覺，

有時會因不安而哭鬧、掙扎，因此也需要家長輕聲細語安撫孩子的情緒。清潔時間也是培養親子感情的時間，若發現寶寶反抗，可先適時與寶寶互動，慢慢訓練孩子養成清潔習慣。等到寶寶乳牙長出來之後，就要採用不同的潔牙工具與方式了，可進一步諮詢兒童牙科醫師唷！



提醒爸媽：雖然寶寶的乳牙會掉，之後才會長恆齒，但乳牙是否健康會影響到寶寶的食慾、消化吸收，對成長發育也有影響，一定要從小養成清潔口腔的好習慣，長牙以後更應該定期看牙！