乳牙照護問題集
文章

寶寶開始長牙之後，飲食上要注意什麼？

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



每個寶寶都是父母的心頭肉，總是想給他們吃最好的、穿最好的。寶寶長牙之後，開始可以吃副食品了，一歲之後也常會開始攝取成長配方，這時要如何為寶寶建立良好飲食習慣，才不會造成寶寶

乳牙健康問題呢？



「拒絕「香甜」誘惑 別讓孩子成為螞蟻寶寶

寶寶長牙後就需要攝取成長配方，吃副食品，或跟大人一起吃的食物。但很多家長為了希望寶寶胃口好些，就會迎合寶寶喜歡的口味，或者是自己試喝之後，選擇比較香甜的成長配方給寶寶。但一旦選擇了含有蔗糖等精製糖分的成長配方，口腔內的細菌會將糖類轉變成酸性物質，若再加上乳牙清潔不夠完善，就很容易造成蛀牙！爸媽挑選副食品或成長配方時，都應該避開精緻糖份，以保護寶寶乳牙健康，避免養成寶寶嗜甜的習慣，另外，不論在吃完東西或喝完奶後，都請爸媽記得幫寶寶清潔口腔。



「好吸收」的鈣質 是牙齒與骨骼的成長關鍵

寶寶成長階段另一個重要營養素非「鈣質」莫屬，人體骨骼與牙齒有99%都是由鈣所組成，同時也是調節身體機能不可或缺的角色，而鈣質又分為檸檬酸鈣、碳酸鈣、乳酸鈣等不同種類。提醒新手家長們，應該為寶寶選擇吸收率較高的檸檬酸鈣，對於寶寶牙齒和骨骼的發育成長幫助較大。同時補充促進鈣質吸收的維生素C□K與D□並減少食用會抑制鈣質吸收的食物。只要養成飲食均衡、睡眠充足，且適時的外出曬太陽促進鈣質吸收，小朋友就可以長的又高又壯囉！



蛀牙會傳染！應避免大人與寶寶分食

除了飲食上的挑選之外，照顧者餵食寶寶的習慣也很重要。研究指出，若照顧者有蛀牙，小朋友蛀牙的機率也較高！這是因為許多家長會跟小孩共用餐具來餵食，或是大人將食物咀嚼細小後再餵小朋友，大人口中的蛀牙菌就會經由傳播跑到寶寶口中，大大提高傳染蛀牙的機會。因此建議大人也要有定期看牙醫的習慣，並且減少與寶寶共用餐具或分食給小朋友，別把蛀牙傳染給寶寶了。