

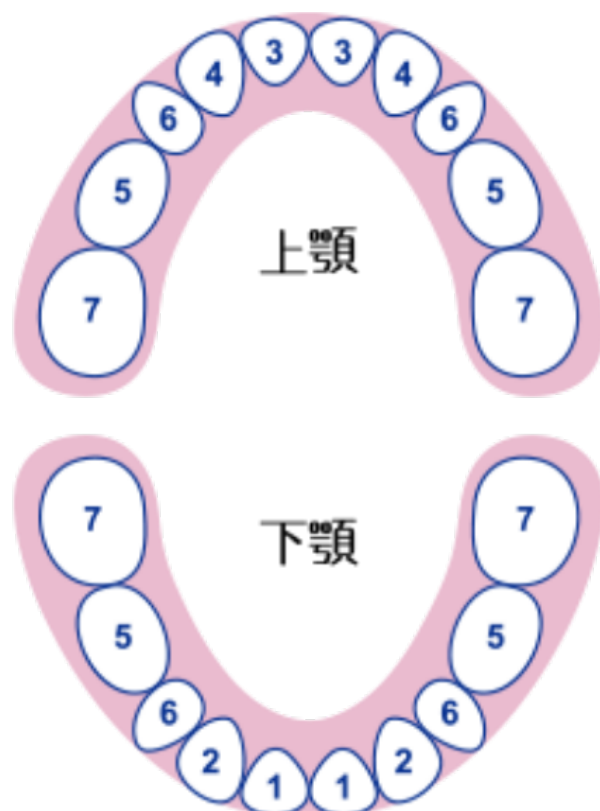
乳牙照護問題集  
文章

# 乳牙健康對未來恆齒健康會有影響嗎？

二月 13, 2021

1 MIN

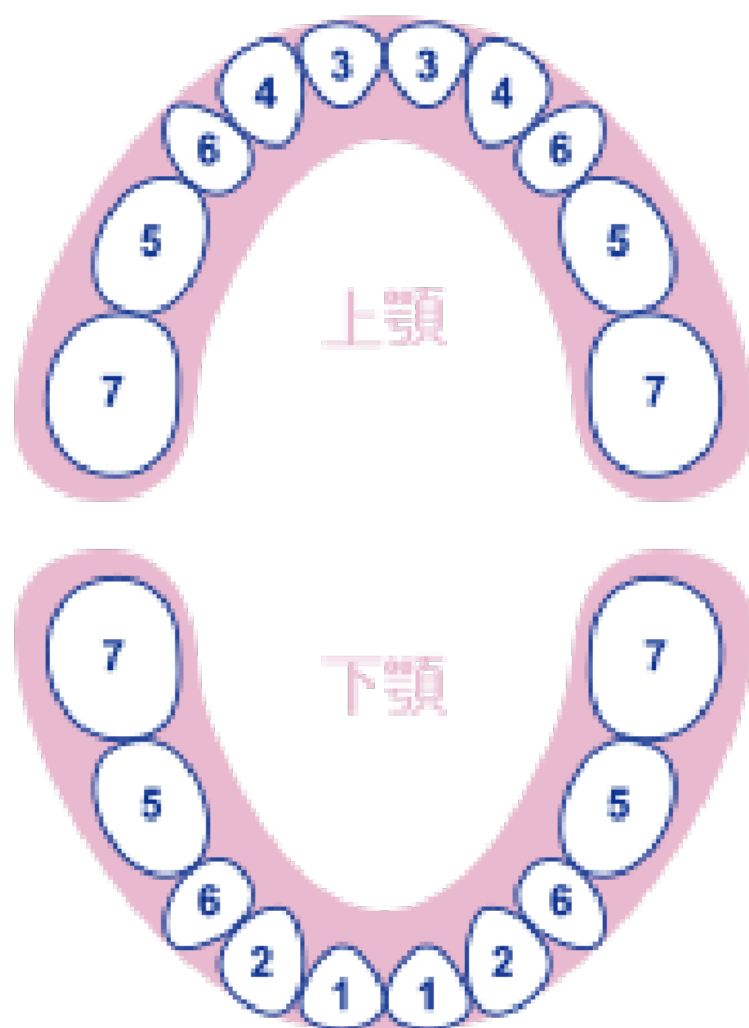
經中華民國兒童牙科醫學會 陳郁仁醫師 編輯審問



反正以後還會換牙，乳牙壞了也沒關係吧？相信各位家長或曾經聽過長輩有類似想法，其實乳牙存在時間雖然短，卻是未來恆齒齒列健康的關鍵！因此，家長應該從乳牙齒列便開始密切注意孩童的牙齒健康狀況。

## 乳牙不健康 長大可能齒列不整、需矯正治療

乳牙由出生後六、七個月時開始長出，卻需使用到十一、十二歲，約國小高年級時才會換牙完畢。乳牙除了提供孩童咀嚼進食功能之外，換牙期間也可以引導恆牙在正確位置長出。假若乳牙提前脫落，可能導致未來恆牙萌芽空間被擠壓縮減，周圍牙齒位置改變進而影響全口恆齒齒列排列，此時長得歪七扭八的牙齒，可能須花更多時間與金錢進行矯正治療。



| 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  |
|    | 第一乳白齒 ⑤  | 12-16個月  |
|    | 第二乳白齒 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  |
|    | 第一乳白齒 ⑤  | 12-16個月  |
|    | 第二乳白齒 ⑦  | 20-30個月  |



## 乳牙對寶寶長遠健康的重要性

除了影響未來恆齒美觀，乳牙在兒童的健康發展也占據了許多重要角色：

- 讓孩童獲取健全營養、幫助體格發育  
若孩童因牙痛而吃不下飯、只敢吃質地較軟的食物，或沒把食物咀嚼細膩就囫圇吞棗吃下肚，都可能造成營養攝取不均、消化不良，這類狀況對還在成長的孩童健康會有很大的影響
- 促進顎骨的生長發育  
咀嚼的動作可以刺激顎骨正常發育，如果孩童因特定部位牙痛而長期只用單側牙齒咀嚼，可能會讓顏面顎骨發育不對稱，進而臉型與面部發育。
- 幫助正常發音  
乳牙長得健康，口齒咬合就會比較好，說話發音相對較準確。若牙齒不整導致孩童發聲容易漏風、發音不準，可能也會影響自信心建立



專業兒科牙醫建議，家長應定期帶孩童進行檢查、做好清潔並減少攝取糖分。當孩童從乳牙時期就擁有一口健康好牙，未來也能遠離蛀牙、矯正的風險。