寶寶成長六部曲
文章

三部曲 一口強壯好牙

六月 30, 2026

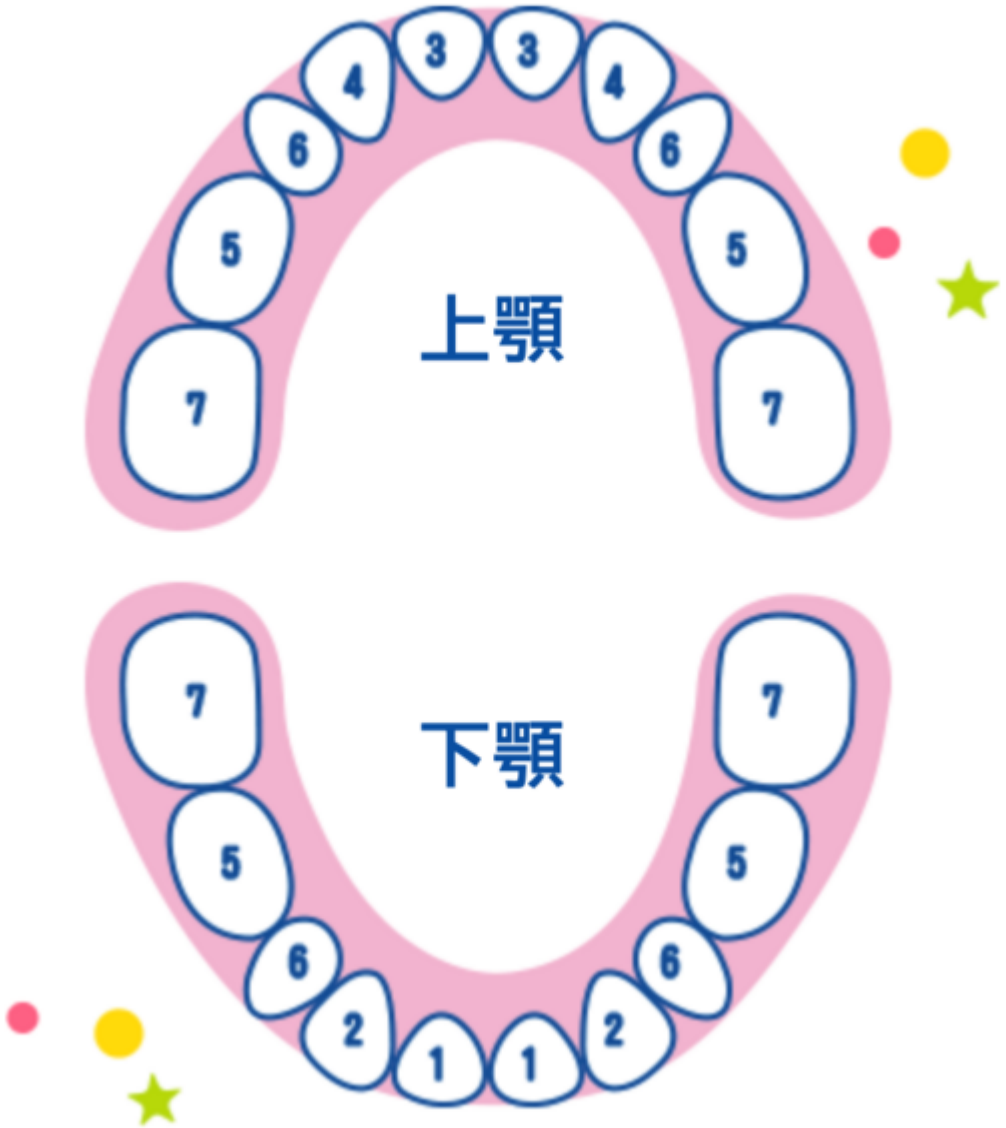
1 MIN

1. 寶寶長牙順序

大家都說：「七坐八爬九長牙」，就是在講家中寶寶露出可愛笑容時，開始出現一排可愛的白色小牙牙！能和寶寶一起迎接第一顆牙牙，爸爸媽媽是不是覺得很有成就感呢？

寶寶大約在6-7個月時、開始長出第一顆牙齒，剩下的小牙牙們也會在2-3歲前陸續跟上唷！有的寶寶會在1歲左右才長出第一顆牙齒，所以爸爸媽媽不用過度緊張～只要平時飲食補充足夠的營養，加上有良好活動力，就不用太擔心啦！

對於寶寶來說，爸爸媽媽在鈣質的選擇最重要的就是好吸收率，好吸收的鈣對於寶寶的生長發育更有幫助，也不會影響其他營養素的吸收喔！



位置	名稱(生長順序，可對應上圖)	長出時間(月齡)
	中門齒(3)	7.5個月
	側門齒(4)	8個月
上顎	犬齒(6)	16-20個月
	第一乳臼齒(5)	12-16個月
	第二乳臼齒(7)	20-30個月

位置 名稱(生長順序，可對應上圖) 長出時間(月齡)

	中門齒(1)	6.5個月
	側門齒(2)	7個月
下顎	犬齒(6)	16-20個月
	第一乳臼齒(5)	12-16個月
	第二乳臼齒(7)	20-30個月

〈摘錄於衛生福利部國民健康署〉

2. 了解寶寶齲齒與刷牙技巧預防蛀牙

- 齲齒

快快了解 →長牙寶寶們預防蛀牙的小知識，以及爸爸媽媽要如何幫自家寶貝清潔及照護牙齒吧！

發生原因

口腔內過多的壞菌，利用食物中的糖，轉變成腐蝕牙齒的酸性物質所造成。



如何預防及照護

不要和寶寶共用餐具、杯子、湯匙與牙刷。爸爸媽媽在清理奶嘴時請用少許的肥皂與清水做清潔，也要避免碰到嘴巴喔。

減少讓寶寶吃到天然糖與精緻糖的頻率，也避免造成奶嘴沾上任何糖液體。

讓小於3歲的寶貝在早餐後和睡覺前，用約米粒大小的含氟牙膏刷牙，**潔淨牙齒後記得讓牙膏留在口中，不要讓寶寶漱口喔。**

寶寶潔牙小妙招

當寶貝長牙之後，爸爸媽媽可以使用刷毛比較軟的小型牙刷，或是嬰兒指套刷協助清潔。

剛開始要幫助超過1歲寶寶刷牙的時候，爸爸媽媽可以嘗試以下簡易步驟：

1. 爸爸媽媽面對面坐好，雙膝靠攏
2. 讓寶貝躺在雙親的腿上
3. 爸媽其中一人握緊寶貝雙手，以防寶寶亂動
4. 另一人仔細幫寶寶慢慢刷牙就可以囉。



3. 補充鈣讓寶寶牙齒健康生長

「優質鈣」有助於牙齒健康及正常發育。雀巢能恩3添加好吸收的檸檬酸鈣，營養好消化，牙齒更強壯，挑戰咀嚼更多美味！

參考資料Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents美國兒科醫學會 、社團法人中華民國兒童牙科醫學會

瞭解更多