寶寶0-1歲文章
文章

寶寶長牙順序時間不可不知～長牙口腔清潔很重要！

5 月 22, 2020

寶寶在4~7個月左右開始長牙齒，每個寶寶長牙順序差不多，只要牙齒沒長歪也沒蛀牙，爸媽就不用太擔心。因為長牙齒的過程非常不舒服，所以寶寶會更常哭鬧，可以讓寶寶含著冰奶嘴、冰湯匙、冰磨牙器或乾淨的濕毛巾，幫助舒緩不適。

Author(s): 審稿人 – 周彥怡醫師

如果寶寶18個月大了還沒長牙的跡象，爸媽就要帶寶寶去醫院檢查。等寶寶長了第1顆牙後，爸媽大約每4個月檢查1次寶寶有沒有再長新牙齒即可。

長牙是寶寶長大的一個重要指標，但是長牙的過程會很不舒服，所以爸媽知道愈多關於寶寶長牙的知識，就愈能應付寶寶長牙的各種狀況。本文將介紹寶寶長牙順序、症狀，以及爸媽要如何維持寶寶口腔健康的方法。

寶寶長牙時間與順序大同小異

寶寶長牙時間會受基因影響而不太一樣，如果爸媽其中一人是屬於比較早長牙的，寶寶也會比較早長牙。一般來說，寶寶大約在4~7個月大時開始長牙，並在3歲全部長齊。不過美國兒科學會(American Academy of Pediatrics, AAP)的醫師提醒，如果寶寶到了18個月都還沒有長牙的跡象，爸媽就要帶寶寶去醫院檢查。寶寶長了第1顆牙後，爸媽大約每4個月檢查1次寶寶有沒有再長新牙齒即可，以下為寶寶長牙時間與順序，提供爸媽參考：

- 6~10個月：下顎中間門牙
- 8~12個月：上顎中間門牙
- 9~13個月：上顎側門牙
- 10~16個月：下顎側門牙
- 13~19個月：上顎第1顆臼齒
- 14~18個月：下顎第1顆臼齒
- 16~22個月：上顎犬齒
- 17~23個月：下顎犬齒
- 23~31個月：上顎第二顆臼齒

- 25~33個月：下顎第二顆臼齒

爸媽可能會擔心寶寶沒有按照這樣的時間順序長牙，但美國兒科學會研究表示，寶寶長牙順序並不會影響寶寶發展，爸媽要注意的是牙齒是否歪掉或太密，因為小孩6歲時，會換牙長出恆齒，而乳牙會比恆齒還要小，所以牙齒之間應該要有空隙，以便日後長恆齒。一般來說，恆齒會從下顎中間門牙開始換，所以如果爸媽注意到寶寶牙齒長得太過密集，可以請教兒童牙醫。



了解寶寶長牙期的徵兆

寶寶是否進入長牙期很容易察覺，爸媽可以透過以下徵兆來判斷：

- 一直流口水。
- 牙齦紅腫。
- 沒胃口。
- 想要啃咬硬物。
- 常常大哭、易怒。
- 睡不著或是睡很少。
- 體溫升高，但不會超過38.3℃。

爸媽若想安撫正在長牙的寶寶，可以讓寶寶含著冰奶嘴、冰湯匙、冰磨牙器或乾淨的濕毛巾，並隨

時注意寶寶長牙有沒有其他症狀，如果出現發燒(超過38.3℃)、嘔吐或腹瀉，就要請醫師檢查了。



寶寶口腔清潔做到3原則

在寶寶還沒長牙前，媽媽在餵奶後也要照顧寶寶的牙齦，可以參考以下3個原則清潔寶寶的牙齦：

1. 用濕的軟毛巾或紗布清潔
2. 一天至少要清洗二次
3. 哺乳完和睡前一定要清潔

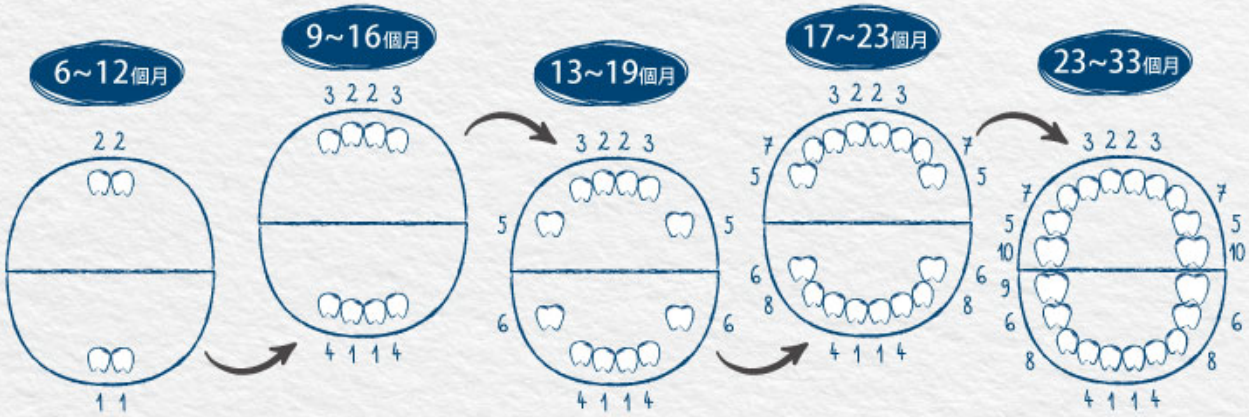
等到寶寶開始長牙齒，媽媽就可以改用嬰幼兒牙刷幫寶寶做牙齒清潔，這類的牙刷毛很軟、牙刷頭很小，而且刷柄比較大，爸媽幫寶寶刷牙也比較方便。另外，爸媽還要注意寶寶長牙時的蛀牙問題。嬰兒蛀牙又稱奶瓶性蛀牙(Baby bottle tooth decay□醫學上稱奶瓶性齲齒)，因為寶寶蛀牙的機率比成人高，想要預防寶寶蛀牙，爸媽請記得寶寶的奶瓶只能裝幼兒配方食品、母奶和水，不要裝含糖飲料，連果汁、蘇打水都不可以，以免寶寶蛀牙，或產生併發症例如：提早換牙、細菌感染、蜂窩性組織炎(Cellulitis)□牙齦炎(Gingivitis)□缺牙、牙齒泛黃或長黑斑等。



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

寶寶進入
長牙期
的症狀

寶寶長牙順序



寶寶進入長牙期的症狀

1 牙齦紅腫
2 常常大哭/易怒
3 體温升高，但不會超過38.3℃
4 想要啃咬硬物
5 一直流口水
6 沒胃口
7 睡不著或睡很少

重點摘要：

- 寶寶長牙順序並不會影響寶寶的健康或發展，爸媽只要注意牙齒是否歪掉或生長過密就好。
- 讓寶寶含著冰奶嘴、冰湯匙、冰磨牙器或乾淨的濕毛巾，可以舒緩長牙的不適。
- 寶寶的牙齦1天至少要清洗2次，特別是哺乳完和睡前。

參考

- Teething: Symptoms and Remedies _ page1 (link)
- Teething: Symptoms and Remedies _ page2 (link)
- Teething (link)
- How to Tell If Your Baby’s Teeth Are in the Right Order (link)
- Caring for Your Baby's Teeth (link)



立即分享