寶寶0-1歲文章
文章

# 寶寶刷牙怎麼刷？分階段了解寶寶正確刷牙與清潔口腔的方法！

三月 17, 2023

許多爸媽對於寶寶牙齒的發展與照顧有很多疑問：例如寶寶什麼時候要刷牙？要怎麼幫寶寶刷牙？刷牙有沒有什麼注意事項？今天我們就來告訴新手爸媽怎麼照顧寶寶的牙，讓寶寶從小就擁有健康的牙齒。

## 寶寶該在什麼時候刷牙？寶寶重要的刷牙時機

基本上會建議寶寶喝完奶就要刷牙，如果不行的話，寶寶一天至少要刷兩次牙，分別為睡醒吃完早餐後以及睡前喝完奶後。寶寶在飯後刷牙是為了避免細菌及食物殘渣留在牙齒上。

而且寶寶在睡覺期間會減少唾液的分泌，因此睡前若沒有刷牙的話，細菌容易在口腔中滋生。所以建議爸爸媽媽們一定要幫寶寶在睡覺前刷牙。

## 寶寶的牙齒怎麼清潔？寶寶刷牙方法大公開

千萬不要認為寶寶還沒有長牙齒，就忽略要幫寶寶刷牙。無論寶寶牙齒是否長出來了，只要喝完奶都要盡量幫寶寶刷牙，除了避免蛀牙之外，也避免細菌在口腔內滋生。因此以下針對寶寶的每個時期整理了一份刷牙妙招，提供給新手爸媽參考。

**【0個月～6個月】**

未長牙齒前，建議寶寶只要喝完奶後，媽咪就要用紗布輕輕擦拭牙齦。因為寶寶的牙齦會殘留一些奶水，透過來回輕擦的方式維持清潔，就不易滋生細菌。

**【6個月～1歲】**

大多數寶寶在一歲以前，就會開始長前排牙齒。建議媽咪仍然要用乾紗布環繞食指，輕輕擦拭牙齒的內外表面幫寶寶刷牙。此外紗布屬一次性物品，使用完就要丟棄，爸媽們不用擔心衛生問題。

**【1歲～2歲半】**

通常寶寶這時候已經長出臼齒了，刷牙時除了擦拭牙齒表面外，爸媽還需要拿牙刷清潔牙齒咬合面。這時寶寶已經開始吃細碎的食物了，因此爸媽也不要忘了刷牙後要用牙線替寶寶清潔牙縫。

建議爸媽讓寶寶平躺，這樣刷牙時才可以看清楚寶寶的牙齒喔！

**【2歲半～6歲半】**

寶寶2、3歲開始，會慢慢地想要自己刷牙，這時候爸媽還是要再幫寶寶刷一次，確認有刷乾淨才行。

還有在幫寶寶刷牙完後，爸爸媽媽也千萬不要漏掉舌苔。因為舌苔也含有細菌，所以只有刷牙是不夠的，舌苔也需要做清潔喔！

## 寶寶刷牙有沒有需要注意的地方？寶寶照顧牙齒的秘訣

另外，要把寶寶的牙齒照顧好，除了刷牙外，選對牙刷跟定期檢查也是很重要的，值得爸媽留意。以下也為爸媽整理了一些刷牙的注意事項，讓爸媽們能全方位的照顧到寶寶的牙齒，避免寶寶蛀牙。

- **挑選合適的牙刷：**建議選擇刷頭小、刷毛軟的牙刷來刷牙。方便清潔到牙齒的每一面，也不會刺到寶寶的口腔。
- **使用含氟牙膏刷牙：**一般而言，建議寶寶牙齒長出來後就使用含氟牙膏刷牙。份量不需多，一粒米的大小即可。牙齒受到氟的保護，可以有效預防蛀牙。
- **定期做牙醫檢查：**建議每3～6個月帶寶寶到牙醫診所檢查口腔衛生的情形以及塗氟。塗氟可以增加寶寶牙齒的抗酸及強化琺瑯質，使牙菌斑不容易附在牙齒表面，降低寶寶蛀牙的機率。
- **使用牙線、牙間刷做二次清潔：**僅靠牙刷是很難做到全面清潔的，因此建議爸媽在寶寶刷牙後，使用牙線或牙間刷替寶寶做二次清潔，預防食物的殘渣卡在牙縫間，造成細菌的孳生。

寶寶開始長牙後，保護牙齒大作戰就開始了！醫師提醒寶寶長乳牙後就要開始刷牙，不刷牙除了易蛀牙、有異味，也會影響恆齒變得不整齊。了解嬰幼兒如何維持口腔清潔，幫助寶寶從小擁有健康的牙齒。




立即分享