

幼兒口腔護理全接觸



衛生署 口腔健康促進科

牙齒俱樂部網頁：www.toothclub.gov.hk

For English version, please visit our Toothclub Website:
www.toothclub.gov.hk/en/en_home_01_01_02.html

B033-12

前言

相信每位家長都希望孩子擁有美好的將來，
而美好的將來建基於健康的身體，
健康的身體則包括健康的口腔。

衛生署口腔健康促進科製作了這本小冊子，
目的就是幫助家長替0至6歲的孩子
建立良好的口腔健康習慣。

這個年紀的小孩子是最熱衷於學習的，
家長應該把握機會，在這個階段盡早幫助孩子
建立良好的生活習慣，這將使他受用一生。

孩子在0至6歲這段期間的成長十分迅速，
無論是生理或心智的發展，均會出現很大的變化。
因此，這本小冊子特別按孩子不同的成長階段，
向家長提供相應的口腔護理建議。



目錄

0 至 6 歲口腔護理一覽表.....	4
出牙有序 清潔有法.....	6
出牙期間的不適.....	8
替寶寶抹口腔的步驟.....	10
替寶寶抹口腔時可能遇到的疑難....	12
替孩子清潔牙齒的方法.....	14
飲食習慣與牙齒健康的關係.....	18
定期檢查.....	24
「幼兒嚴重蛀牙」.....	26
問答篇.....	28

0至6歲 口腔護理一覽表

隨著寶寶的成長，牙齒會按序長出(第6-7頁)，想寶寶口腔健康，良好的飲食習慣(第18-23頁)、適當的口腔清潔

(第10-17頁)及定期的口腔檢查

(第24-25頁)都十分重要。

家長應按照寶寶不同的年齡，採用不同的口腔護理方法，保障寶寶的

口腔健康，避免他患上「幼兒嚴重蛀牙」

(第26-27頁)。

善用一覽表
口腔護理好容易



成長階段	清潔口腔	飲食習慣	口腔檢查
0至6個月 牙齒未長出	<p>(第10頁)</p> <ul style="list-style-type: none"> 每晚定時替寶寶抹口腔 讓寶寶習慣有清潔舒服的口腔 	<p>(第20頁)</p> <ul style="list-style-type: none"> 餐數不限 寶寶睡著時須停止餵哺，切勿讓他含著奶或有味道的飲料睡覺 	<p>(第24頁)</p> <ul style="list-style-type: none"> 家長每晚替寶寶抹口腔時，可觀察他口腔情況的變化，有需要時可帶他往見牙科醫生
約6個月 第一顆乳齒 開始長出	<p>(第14頁)</p> <ul style="list-style-type: none"> 每天寶寶早上起床及晚上吃完最後一餐後替他抹口腔及剛長出的牙齒 同時亦開始用較柔軟的嬰兒牙刷替寶寶剛剛長出的牙齒，讓他適應用牙刷刷牙的感覺 	<p>(第21頁)</p> <ul style="list-style-type: none"> 當寶寶約6個月大時，訓練他每天有規律地吃六至八餐 當寶寶漸漸長大，每天讓寶寶定時吃喝不多過六餐 不讓寶寶隨時喜歡吃喝便吃喝 當寶寶約7至9個月大時，協助寶寶開始學習使用杯子喝水或其他飲料 	<p>(第24頁)</p> <ul style="list-style-type: none"> 家長應安排寶寶於第一顆牙齒長出後或一歲前第一次接受牙科醫生的口腔檢查
約1歲半 第一顆乳白齒(大牙) 長出	<p>(第14頁)</p> <ul style="list-style-type: none"> 每天孩子早上起床和晚上睡前都要用牙刷及白開水替孩子刷牙 	<p>(第21頁)</p> <ul style="list-style-type: none"> 每天讓孩子定時進食早、午、晚三次分量足夠的正餐 正餐與正餐之間有需要時才讓孩子吃一次茶點，其他時間只喝白開水 	<p>(第24頁)</p> <ul style="list-style-type: none"> 每半年至一年須帶孩子往見牙科醫生作定期的口腔檢查
2至6歲 二十顆乳齒 全部長出	<p>(第16頁)</p> <ul style="list-style-type: none"> 每天讓孩子早上起床和晚上睡前自己用牙刷及一粒青豆般分量的含氟化物兒童牙膏刷牙 家長切記每晚替孩子補刷牙齒一次 		



出牙有序 清潔有法

寶寶擁有健康的乳齒除了可以咀嚼食物、幫助發音、令儀容美觀外，還可以有助恆齒在適當的位置長出來。因此，保持乳齒健康是十分重要的。家長的責任更不言而喻，你必須了解寶寶出牙的過程，才能隨著他口腔情況的變化，作出適當的護理。

寶寶的乳齒共有二十顆，在母親懷孕5至6週時便開始形成，一般會在出生後6至10個月逐漸長出來。

有些寶寶早在4個月大長出第一顆牙齒，而有些則要到1歲左右才長出第一顆牙齒，這些都是正常現象，不需因寶寶遲遲未出牙而過分擔憂。



- 早在寶寶還沒有長出牙齒前，你便應每晚替他抹口腔



- 當寶寶長出了門牙，你應繼續替他抹口腔及抹已長出的牙齒
- 你亦可開始嘗試替他刷牙



- 孩子已長出了八顆門牙，你要繼續替他抹口腔及牙齒
- 你應繼續嘗試替他刷牙
- 要留意孩子的乳白齒長出了沒有，若乳白齒長出來，就一定要替孩子刷牙



- 孩子的乳白齒長出，你便必須每天早晚替孩子刷牙



- 你應繼續每天早晚替孩子刷牙
- 你可嘗試讓孩子自己刷牙，然後再替他補刷乾淨



- 你應繼續每天早晚替孩子刷牙
- 你可嘗試讓孩子自己刷牙，然後再幫他補刷乾淨
- 假如孩子懂得吐水，你可以開始讓他用分量如一粒青豆般的含氟化物兒童牙膏刷牙



出牙期間的不適

寶寶出牙時經常顯得煩躁不安，胃口欠佳，疼愛寶寶的你是否感到不知所措？希望以下提供的方法可以助你幫寶寶紓緩不適。

經常流口水

勤替寶寶抹嘴巴及換「口水肩」，保持衛生。



牙齦痕癢

寶寶出牙時牙齦痕癢是正常現象，他會喜歡咬東西，家長只要把含有液體的「牙膠」洗乾淨，放進雪櫃冷凍，然後給寶寶咬，就可以紓緩他的牙齦不適。



牙齦腫脹

如果發現寶寶的牙齦腫脹，而腫脹的部位堅實，這是寶寶出牙的徵狀。不過，若腫脹的部位呈現紅色或藍色，便不是出牙的正常現象，家長就必須帶他見牙科醫生。



情緒不安

寶寶出牙時會有點煩躁不安，家長宜加以安撫，花多些時間陪他玩耍，讓寶寶專注於遊戲中，以減輕不安。



發燒

寶寶不會因出牙而發燒。不過，他出牙時喜歡咬東西，會增加受細菌感染的機會。如果寶寶出現發燒、流鼻水或肚瀉等現象，家長必須立刻帶他往見醫生接受診治。



替寶寶 抹口腔 的步驟

新生命的降臨為父母帶來無限喜悅。寶寶的起居飲食，你們都會照顧得無微不至，如何替寶寶清潔口腔必定是你們非常關注的事情。

想寶寶擁有健康的口腔，由他出生開始，你便應立即替他訂立一個口腔護理計劃，讓寶寶未長出牙齒前已養成良好的口腔護理習慣。

從寶寶出生開始，
家長應每晚定時
替他抹口腔

替初生寶寶 清潔口腔的步驟

1 預備紗布、棉花或手帕及一杯白開水



2 用視液徹底清潔雙手

3 用紗布、棉花或手帕裹著手指，蘸些白開水



4 然後輕輕放進寶寶口腔內，貼著牙齦從上頷至下頷繞一個圈來把上下頷抹乾淨



目的

- 讓寶寶的口腔清潔
- 使寶寶長大後較易學習及適應刷牙
- 令寶寶習慣有清潔舒服的口腔

替寶寶 抹口腔時 可能遇到的 疑難



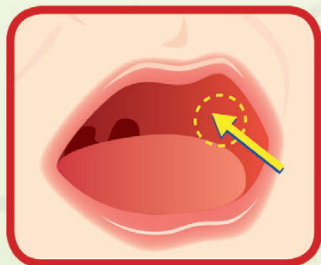
如寶寶不願意張開口，怎樣才能替他抹口腔？

當家長的手指放到寶寶的嘴邊時，寶寶多半以為有奶喝，便會自然地張開口，家長只要耐心地嘗試便可成功。



如果寶寶口腔出現疥滋(復發性口瘡)，還應該替他抹口腔嗎？

家長仍須繼續替寶寶抹口腔，保持他的口腔清潔，以免其他口腔毛病發生。不過，抹口腔時盡量避免觸碰疥滋患處。但如果不可行，可待寶寶康復後才抹口腔。一般來說，疥滋會在兩星期左右自然痊癒。



抹不到寶寶口腔後面的牙齦，怎麼辦？

家長可嘗試把手指從寶寶嘴角伸進他的口腔，沿著他的面頰內側伸到口腔最後面的位置，然後把手指輕輕放在寶寶的上下頷牙列末端的位置(如左圖示)，便能使寶寶張開口，這樣就可以抹到後面的牙齦了。



最適合在什麼時候替寶寶抹口腔？

初生寶寶作息的模式還未固定，家長很難界定哪一次是當天寶寶的最後一餐奶。那麼，家長只需在晚上選擇一個固定時間為寶寶抹口腔便可。到了寶寶長大一些(6個月以上)，建立了固定的飲食模式時，家長便可在寶寶吃完睡前的一餐奶後替他抹口腔。



抹口腔時，寶寶咬著家長的手指，怎麼辦？

家長把手指放進寶寶口腔時，寶寶咬著家長的手指乃是一種自然反應。這並不代表寶寶不願意抹口腔，家長只需繼續替寶寶抹口腔，他便會再次張開口。



孩子吃完睡前的一餐奶，抹乾淨口腔後卻不肯睡覺，要求再次喝奶，怎麼辦？

選擇在孩子吃完睡前的一餐奶抹口腔，是為了培養孩子有定時清潔口腔的習慣，並讓他習慣有一個清潔舒服的口腔才睡覺，漸漸地他便不會再次要求喝奶。很多時候，寶寶睡前要求喝奶，其實是一種習慣，家長可嘗試用清水餵哺他，亦可用其他方法哄他入睡，例如輕輕拍他、唱歌、講故事等等。

替孩子清潔牙齒的方法

漸進式的嬰兒牙刷



當寶寶第一顆牙齒開始長出，家長應每天替寶寶抹口腔及已長出的牙齒，同時你亦可開始嘗試替他刷牙。你可嘗試用較柔軟的嬰兒牙刷(如上圖示)及白開水替寶寶刷牙，讓寶寶逐步體驗刷牙的感受。這樣，待寶寶的白齒長出時，他就會較容易適應使用牙刷刷牙。



當孩子第一顆白齒開始長出，每天家長必須在孩子早上起床及晚上睡覺前替他刷牙。

孩子2歲前，家長應為他選用一支刷毛柔軟，刷頭長度約為一毫子硬幣直徑的牙刷。最初用牙刷替孩子清潔牙齒時，暫不需使用牙膏，待孩子懂得吐水後才開始使用牙膏。



✓ 寶寶躺在床上，媽媽幫他刷牙



方法

家長幫寶寶刷牙時，可讓他坐在你的大腿上或讓他躺在床上，這樣會較容易看清楚寶寶的牙齒。



✓ 寶寶坐在媽媽的大腿上，媽媽幫他刷牙



替孩子清潔牙齒的方法

要有效地替孩子清潔牙齒，正確的刷牙方法是很重要的。刷牙時最好順序地刷：



1 先刷全部牙齒的外側面



2 再刷所有牙齒的內側面



3 最後刷全部臼齒的咀嚼面



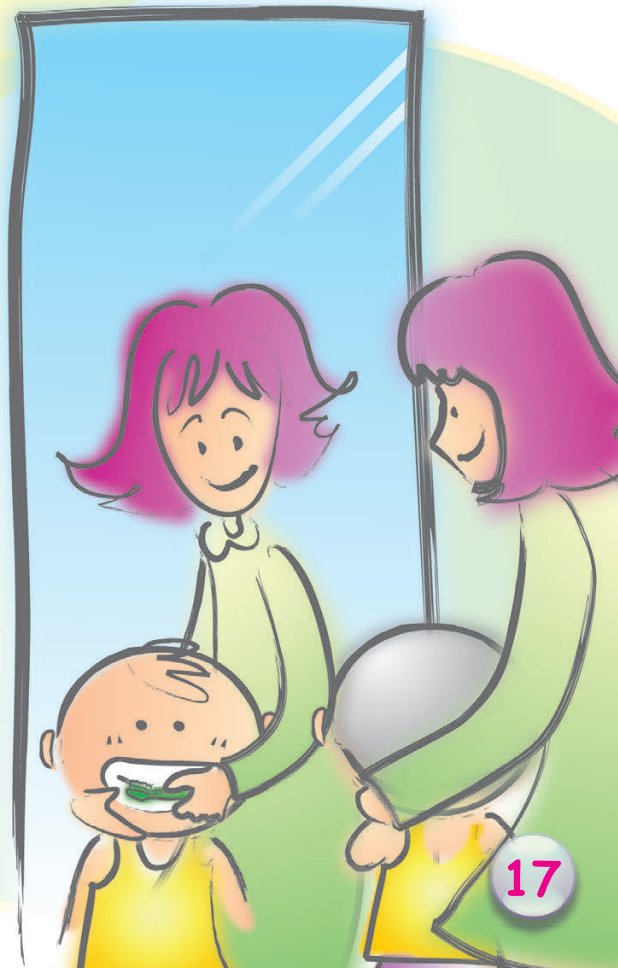
孩子2歲後，可讓他學習自己刷牙。在孩子2至6歲這個階段，家長要為他轉用一支刷頭長度約為兩毫子硬幣直徑的牙刷。如孩子懂得吐水，應讓他用一粒青豆般分量的含氟化物兒童牙膏，每天起床及晚上睡前刷牙。由於孩子的手部小肌肉尚在發育中，刷牙的技巧還未能完全掌握，為了確保孩子的牙齒刷得乾淨，家長須每晚替他補刷牙齒一次。



家長可以站在孩子後側面，用一隻手輕托他的下巴，讓孩子的頭部稍微向上，這樣有助家長替孩子刷牙。



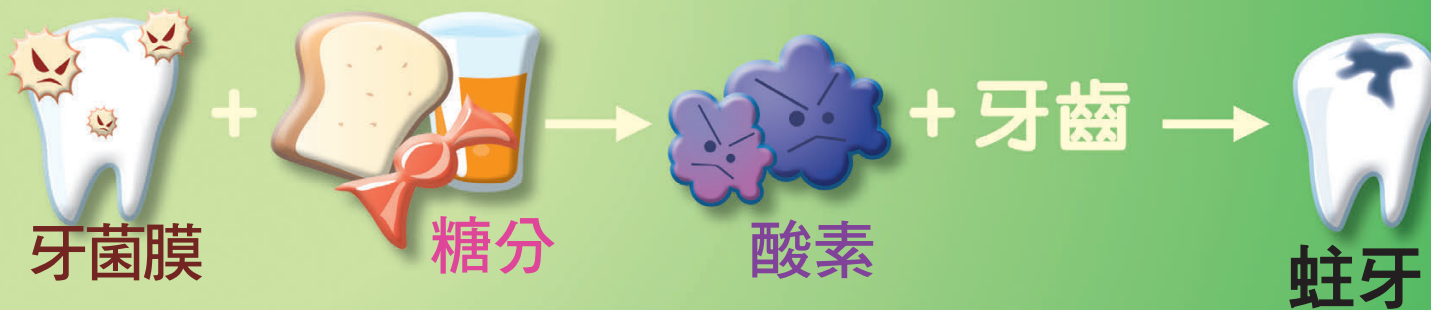
媽媽站在孩子後側面幫他刷牙



飲食習慣與牙齒健康的關係

大部分家長都十分關心寶寶的營養是否足夠，故經常或不定時地讓寶寶吃東西。但家長可能不知道不良的飲食習慣，正是導致蛀牙的主要原因！

牙齒表面經常黏附著一層細菌薄膜，稱為**牙菌膜**。牙菌膜內的細菌會利用食物或飲料中的糖分進行新陳代謝，產生**酸素**。酸素可引致牙齒表層的礦物質流失，形成**蛀牙**。



不過，唾液可以中和酸素，保護牙齒。可是唾液需要一段時間才能完成中和酸素的過程。假如孩子頻密地吃喝，酸素會持續在口腔內產生，孩子的牙齒便容易蛀壞。因此，吃喝的次數愈多，蛀牙的機會便會愈大。



注意

請緊記，每吃喝一次，便有一次蛀牙的機會。因此，你要幫助孩子減少吃喝的次數以減低他患上蛀牙的機會。



6個月以下

6個月以下的寶寶，由於年紀太小，仍未建立固定的飲食模式，尤其初生嬰兒，主要的營養來源是奶。故此，在這階段不宜限制寶寶的吃喝次數，你應從餵哺寶寶的原則著手。

許多家長為了令寶寶容易入睡，會讓寶寶邊喝奶邊睡覺，這種習慣會令寶寶的牙齒長時間浸在奶中，不斷受酸素侵害，於是大大增加寶寶患上蛀牙的危機。因此，家長宜：

1. 在寶寶睡著時停止餵哺
2. 不讓寶寶養成含著奶或有味道的飲料睡覺的習慣



6個月至2歲

寶寶6個月大了，開始進食固體食物，牙齒亦逐漸長出，為了保障寶寶不致患上蛀牙甚至「幼兒嚴重蛀牙」（請參閱第26頁），家長應：

1. 定時餵哺寶寶，當他大概6個月大時，將他每天所需食物、奶及其他食品分成六至八餐來餵哺，餐與餐之間只讓他喝白開水
2. 當寶寶漸漸長大，他便應養成每天定時吃喝不多過六餐
3. 不要讓寶寶含著奶或有味道的飲料睡覺
4. 當寶寶約7至9個月大時，就應開始學習使用杯子喝水或其他飲料，最好在寶寶18個月大前完全停用奶瓶

2歲以上


孩子一天一天長大，蹣跚學步，牙牙學語，一舉手一投足都活潑可愛，實在逗得大家非常快樂。很多時為了獎勵或安撫孩子，家長會以食物獎賞他們，不知不覺就增加了孩子吃喝的次數，提高了蛀牙的機會。家長應緊記：



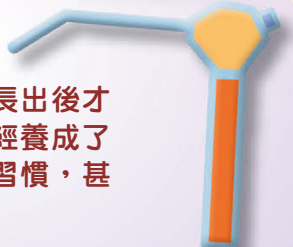
1. 避免讓孩子頻頻進食——2歲以上的孩子，吃喝次數應限制於每天不多過六次
2. 培養孩子定時進食——每日定時給孩子早、午、晚三次足夠分量的正餐，正餐與正餐之間有需要時只提供一次茶點
3. 將孩子喜歡的小食及飲料放在正餐或茶點中讓他一併進食
4. 其餘時間只給予孩子喝白開水
5. 2歲以上的孩子應該已經戒除了使用奶瓶的習慣，便應用杯子餵哺孩子，不要讓他含著奶或有味道的飲料睡覺

定期檢查


大部分家長都認為寶寶年紀小，而乳齒終會被恆齒取代，因此毋需檢查口腔。其實，家長應安排寶寶於第一顆牙齒長出後或一歲前第一次接受牙科醫生的口腔檢查，然後每隔半年至一年定期檢查口腔一次，原因是：




牙科醫生可向家長提供適切寶寶需要的口腔護理指導，讓寶寶盡早養成良好的口腔護理習慣，預防牙患。




若寶寶在全部乳齒完全長出後才作口腔檢查，他可能已經養成了不良的飲食和口腔護理習慣，甚至已有牙患。



寶寶自小有檢查口腔的習慣，他能在輕鬆愉快的口腔檢查過程中與牙科醫生建立良好的關係，日後更易於與牙科醫生合作。

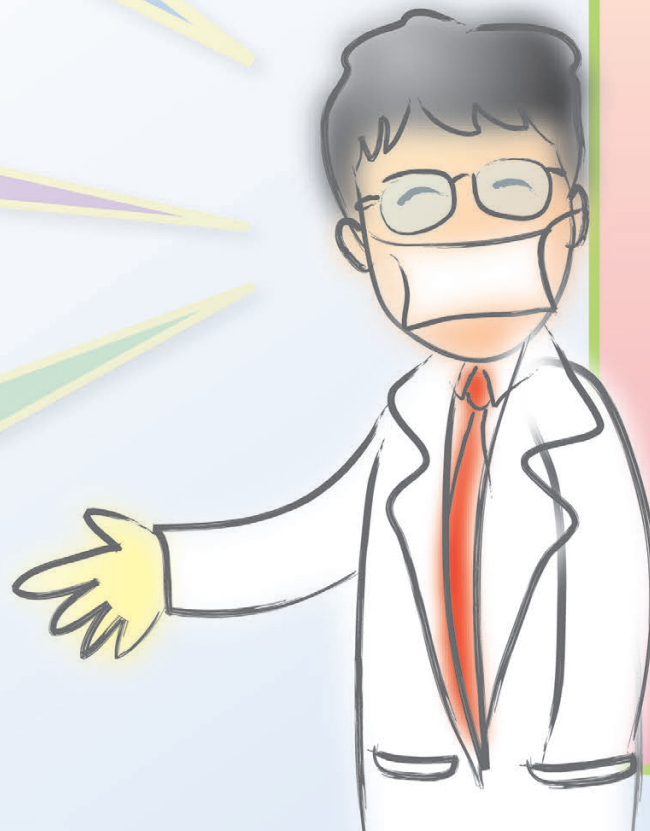


牙科醫生可藉著寶寶每年的口腔記錄，監察他的情況，確保他的口腔健康。



注意

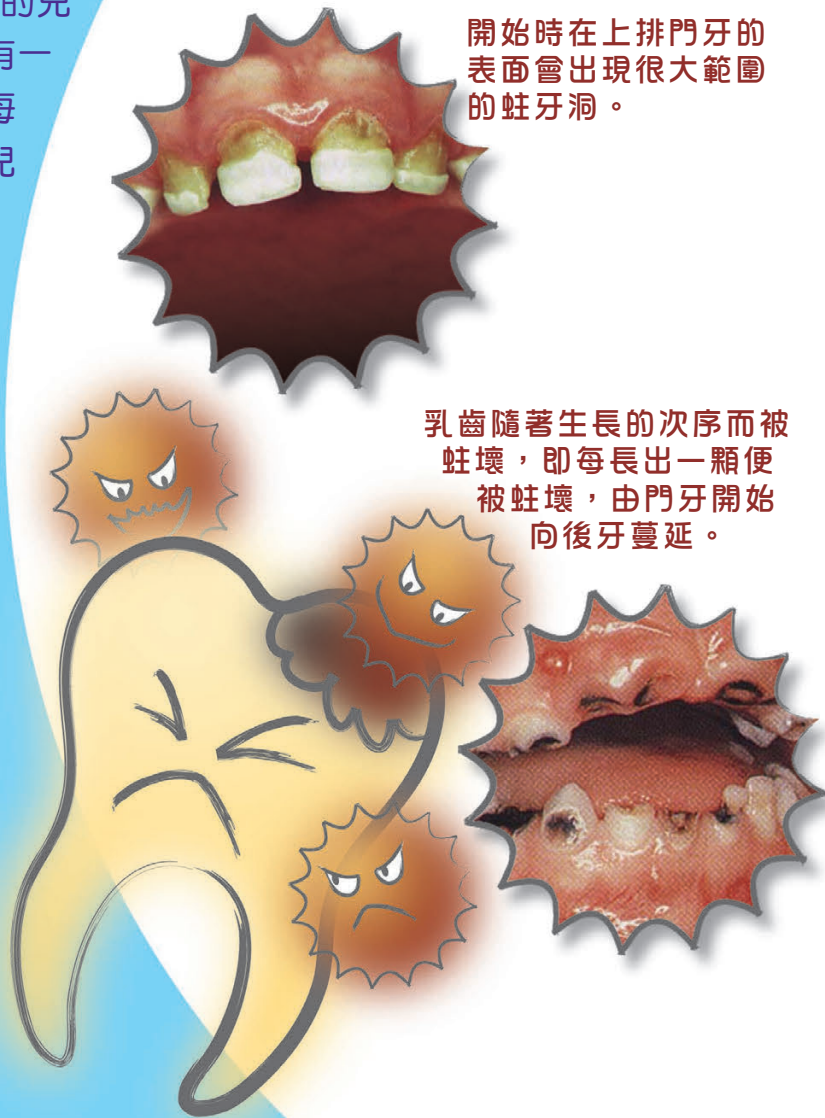
家長可帶寶寶往見一位你信任的私家牙科醫生。



「幼兒嚴重蛀牙」

根據2021年口腔健康調查報告，5歲的兒童中每兩名就有一名有蛀牙，而每名患上蛀牙的兒童平均有4.5顆蛀牙。49%患有蛀牙的5歲兒童有4顆或以上的蛀牙，他們屬高危群眾，佔該組別蛀牙總數的78.8%。

「幼兒嚴重蛀牙」是一種發生在嬰、幼兒口腔內的蛀牙。這種蛀牙的特徵是牙齒蛀壞得快、廣泛並且嚴重。



開始時在上排門牙的表面會出現很大範圍的蛀牙洞。

乳齒隨著生長的次序而被蛀壞，即每長出一顆便被蛀壞，由門牙開始向後牙蔓延。

患上「幼兒嚴重蛀牙」的後果：

乳齒如果嚴重蛀壞，幼兒會感到牙痛不適，影響進食甚至情緒不安。若家長沒有為幼兒安排適當的治療，細菌會繼續蔓延至牙髓，引致牙髓發炎及產生膿瘡，細菌也可經乳齒的牙根感染牙槽骨內未長出的恆齒；更嚴重者臉頰會受到細菌感染，令幼兒覺得疼痛。這時候幼兒不但需要接受更複雜的牙科治療，甚至有需要把乳齒拔除，這樣便導致幼兒過早失去乳齒而影響咀嚼功能、發音，甚至影響將來恆齒的排列及儀容，令他們自信心受損。



要預防孩子患上「幼兒嚴重蛀牙」，家長需要留意三方面：

良好的吃喝習慣

首先不要讓寶寶含著奶或有味道的飲料入睡。寶寶約7至9個月大時，應開始學習使用杯子喝水或其他飲料。當寶寶漸漸長大，每天讓寶寶定時吃喝不多過六餐。孩子2歲後，每天只吃三餐分量足夠的正餐，正餐與正餐之間有需要才讓他吃一次茶點。



每天適當地清潔口腔

由寶寶出生開始，每天用紗布、棉花或手帕蘸些白開水替他抹口腔。當乳齒陸續長出後，還要替他抹牙齒及嘗試用軟毛細頭的牙刷刷牙。如孩子懂得吐水，可讓他用一粒青豆般分量的含氟化物兒童牙膏，每天起床及晚上睡前刷牙。然後，家長須每晚替孩子補刷牙齒一次。



定期檢查口腔

家長應安排寶寶於第一顆牙齒長出後或一歲前第一次接受牙科醫生的口腔檢查。此後，每年應帶孩子接受口腔檢查最少一次。



問答篇

Q 孩子十分抗拒刷牙，不知如何才能成功培養他清潔牙齒的習慣？

A 要成功培養孩子清潔牙齒的習慣，實在不是一朝一夕做得到的。家長要有無比的**耐心**，古語有云：「萬事起頭難」，一旦孩子習慣了早晚刷牙，將受用一生。

- 家長應嘗試瞭解孩子不願意刷牙的原因，然後**再想辦法引導他們**。
- 盡量為孩子**培養一個開心的刷牙氣氛**，像一面唱歌，一面幫他刷牙，或把刷牙當作遊戲，大家輪流刷他的牙齒。
- 當孩子合作地刷牙，家長別忘記立刻**稱讚他**。
- 為了**提高孩子的刷牙興趣**，家長可以讓他選擇自己喜愛的牙膏和牙刷。
- 在這個孩子最善長模仿的階段，你給孩子作好的**榜樣**是最有效的時機。



Q 吃完東西後喝水，會有助減少蛀牙的機會嗎？

A 每次吃喝時，**酸素**便會在短時間內形成，牙齒表面的**礦物質**便開始流失，造成蛀牙，而水並不能中和**酸素**。因此，吃完東西後喝水是不能減少蛀牙的機會。

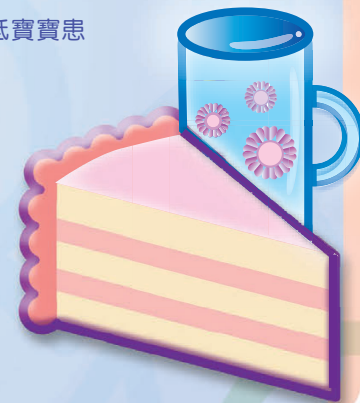
Q 抹口腔時是否需要替寶寶抹舌面呢？

A 家長若發覺寶寶的舌面有**奶漬**，當然可以替他抹舌面，但不可將手指過度深入寶寶口腔，以免觸及他的敏感部位引致寶寶嘔吐。



Q 什麼時間開始轉用杯子？為什麼要轉用杯子？

- A**
- 家長應在寶寶約**7至9個月**大時，協助寶寶開始學習使用杯子喝水或其他飲料，以減低寶寶患「**幼兒嚴重蛀牙**」的危機。
 - 最好在寶寶**18個月**前完全停用奶瓶。
 - 使用杯子喝水或其他飲料，奶或有**味道的飲料**停留在**幼兒口腔內**的時間較使用奶瓶為短。





Q 什麼原因導致幼兒有牙漬及牙齒變色？

- A**
- 牙齒變色的原因可能是由於外來色素的積聚或牙齒內在顏色改變。常見於牙齒表面的外在色素有黃色、橙色及黑色。牙漬的出現通常是由於**口腔衛生欠佳**，積聚了的牙菌膜吸收了食物的色素所產生的，只要把牙齒刷乾淨就可把這類牙漬清除。有些牙漬則因為牙齒的表面吸收了食物的色素而形成的，這類牙漬除了影響儀容外，不會對牙齒構成任何損害，經牙科醫生洗牙後，便可以把這些牙漬除去。
 - 牙齒內在變色多源於**象牙質及牙髓**，例如由於牙齒碰傷或嚴重蛀牙而引致牙髓壞死，血色素分解後的物質滲入象牙質內，導致牙齒變灰。這時，便有需要往見牙科醫生接受檢查及相應的治療。



牙齒的表面呈現黑色的牙漬



牙齒因碰傷壞死而變色



Q 什麼是氟化物？對寶寶有益嗎？

- A**
- 口腔裏的牙菌膜會分解食物中的糖分產生酸素，令牙齒的礦物質流失。而氟化物能幫助礦物質返回牙齒內。
 - 氟化物可以**鞏固**寶寶的**牙齒**，抵禦酸素的侵害，**減少蛀牙的機會**。
 - 其實香港的自來水已經加入氟化物。家長以食水調奶、煮粥或煲湯給寶寶飲用，寶寶便可從中吸取氟化物，有助預防蛀牙。



Q 孩子的牙齒撞傷了，怎麼辦？

- A**
- 這時孩子必定很驚慌，家長更應保持鎮定，好好安撫他，讓他的情緒穩定下來，然後**盡快帶他見牙科醫生**，接受詳細口腔檢查，讓牙科醫生作出適當的治療和跟進。

Q 孩子吞吃牙膏是否有害？

- A**
- 用牙膏刷牙的其中一個目的是讓牙齒吸取牙膏中的氟化物，鞏固牙齒，預防蛀牙。孩子刷牙時誤吞牙膏，是**不會**對身體造成傷害的。不過，如果他**攝取過量**的氟化物，便可能會影響其成長中的牙齒導致**氟斑牙**，影響牙齒的美觀。因此孩子應在懂得吐水後才使用牙膏刷牙，並且選用氟化物含量較低的**兒童牙膏**。每次所擠的牙膏亦不宜多，**一粒青豆般分量**的牙膏便足夠，並且要教導他刷完牙後把牙膏吐出來。



如欲了解更多幼兒口腔護理的資料，
亦可瀏覽牙齒俱樂部網頁：

www.toothclub.gov.hk