



各年齡層的牙齒健康



目錄

- 1 讓牙齒健康與成長始終相伴**
- 2 嬰兒：新生至 1 歲**
- 4 學步兒與幼兒： 1 至 5 歲**
- 6 兒童： 6 至 10 歲**
- 8 青年與成年： 11 歲及以上**
- 10 適合每個人的良好口腔衛生措施**



無論年齡大小，家庭中的每個人都可以擁有健康的口腔衛生習慣與牙齒。擁有健康牙齒和牙齦的人可以：

- 享用健康的食物而不會感到不適
- 輕鬆交談與微笑
- 不會因為口腔問題引發的疼痛而錯過課業或工作

要擁有健康的口腔與牙齒，看牙醫是很重要的習慣，但是您要做的不只這樣。您在家裡的日常習慣也會有不同的影響，而這些日常習慣可以輕鬆培養。



這本手冊的內容有什麼？

這本手冊會說明如何在每個年齡層擁有健康的口腔與牙齒。討論內容包括：

- 如何維護小孩的牙齒健康
- 如何每天在家裡維護您的牙齒與牙齦健康
- 吃什麼食物才有助維護健康與牙齒
- 不同年齡的人去看牙醫時要做些什麼

嬰兒：新生至 1 歲

在嬰兒開始長牙齒之前，您就可以維護他們的口腔健康了。用乾淨的嬰兒用毛巾擦拭嬰兒的牙齦，一天兩次。時間分別在早上第一次餵奶後以及晚上要睡覺之前。從嬰兒出生之後就可以開始這麼做。清潔牙齦可以清除可能導致蛀牙的細菌和糖分，也可以讓您和嬰兒養成一天清潔口腔兩次的習慣。

第一次長牙

嬰兒的牙齒大約會在 6 個月大時長出來。有時候從 4 個月大就會開始長牙，有時候要到 12 個月大才開始。大部分的嬰兒都會在一歲時長出牙齒。

長牙會讓嬰兒感覺不舒服。這個狀況通常稱為長牙痛。如果您的嬰兒正在長牙，您可以注意到他們會流很多口水、異常地煩躁、或是常常把手指放到口中。如果要舒緩長牙痛，您可以：

- 給他們無毒的塑膠固齒器或玩具。可以把這些物品冰在冰箱降溫。選擇固齒器時，請確定使用的是無毒材質。
- 給嬰兒矽膠奶嘴。

不要使用宣稱能舒緩長牙痛的凝膠或乳液。這些物品的功效都不會太長，而且都有健康風險。

何時開始刷牙

在嬰兒開始長牙的時候就可以開始幫他們刷牙。嬰兒的牙齒也可能會出現蛀牙，請務必從一開始就細心呵護。使用嬰兒牙刷，抹上米粒大小的嬰兒用含氟牙膏。一天幫嬰兒刷兩次牙。





預防蛀牙

嬰兒的主食應該是母乳或配方奶，但這些食物都有糖分。為了預防蛀牙細菌的成長，母乳或配方奶不應該長時間留存在嬰兒口中。若要協助預防蛀牙：

- 只有在餵食嬰兒的時候才給他們瓶裝母乳或配方奶。
- 在嬰兒一歲前都不要讓他們喝果汁。
- 餵食後使用柔軟的毛巾擦拭牙齦與牙齒。
- 不要讓嬰兒含著奶瓶或吸水杯入睡。
- 不要和嬰兒共用湯匙或杯子。也不要嘴巴移除矽膠奶嘴。這樣可以防止傳播您口中的細菌。



第一次看牙醫時

牙醫會詳細檢查嬰兒的口腔與牙齒。牙醫團隊會告訴您如何維護嬰兒的牙齒，包括如何刷牙與使用牙線清潔牙齒。他們會告訴您吸允拇指和使用乳膠奶嘴的相關知識。他們會為嬰兒的牙齒塗上含氟塗料。

當您離開牙醫診所時，您應該會知道回診的時間。如果嬰兒的口腔與牙齒很健康，下一次的檢查應該會排在 6 個月後。

何時該看牙醫

嬰兒長出第一顆牙齒時，就可以和牙醫預約時間。如果嬰兒滿周歲生日時都還沒長牙，也可以進行第一次預約。一周歲生日時開始做檢查，有助於您和牙醫團隊彼此了解。

什麼是氟化物？

氟化物是可以硬化牙齒表面的物質。它可以添加到牙膏、自來水以及含氟塗料裡面，用來預防蛀牙。微量氟化物不會損害健康。

學步兒與幼兒：1 至 5 歲

所謂維護幼兒的牙齒健康，大部分指的是保持您從嬰兒時期就開始養成的好習慣。這些習慣包括一天刷兩次牙、使用牙線清潔牙齒、以及為幼兒選擇健康的點心與餐點。每 6 個月接受一次口腔檢查也很重要。



水果是很好的點心食物。

為什麼要維護嬰兒的牙齒？

嬰兒需要健康的牙齒才能說話和進食。乳牙也能幫助口腔和下顎正常成長，讓恆齒可以正常成長。雖然乳牙會掉光，但是一定要好好維護。

如果沒有治好乳牙時期出現的蛀牙，可能會失去那顆牙齒。乳牙的功能是預留恆齒的空間。如果嬰兒或學步兒太早掉牙，下顎的空間可能不足以讓後續的恆齒長出來。乳牙蛀牙的感染也會影響到恆齒的顏色和形狀。

飲食與口腔健康

學步兒的飲食會改變成更多固體食物，減少攝入母乳或配方奶。請務必讓孩子多吃水果、蔬菜、乳製品與精瘦蛋白質食物。含糖與黏性食物容易成為蛀牙滋長的溫床。黏性食物會讓這種危害長時間停留在牙齒上。

請在固定時間餵食正餐與點心給孩子。如果孩子隨時都在吃點心，蛀牙細菌也會長時間留在口中。開水是最好的餐間飲料，對家中的所有人都是。



學步兒的刷牙技巧

學步兒可能會想自己做一些事情，但是要自己刷牙還太早。您應該幫他們刷牙。這樣才能確定所有牙齒的所有部位都是乾淨的。

- 使用柔軟的兒童尺寸牙刷。
- 在兒童 3 歲前，都只需要使用米粒大小的兒童用含氟牙膏。到了 3 歲，您可以使用小豆子大小的含氟牙膏。
- 刷牙 2 分鐘。使用計時器、撥放影片、或是哼一首 2 分鐘長的歌。
- 讓兒童吐出牙膏泡沫。他們不可以吞下去。
- 養成吃完早餐刷牙的習慣。就寢前別忘了刷牙和使用牙線清潔牙齒。

當幼兒準備好的時候，您可以讓他們自己刷牙，但是您要在旁邊照看。如果兒童可以拼寫自己的名字，可能就可以自己刷牙了。

請使用牙線幫兒童清潔牙齒

當兒童有 2 顆相鄰的牙齒時，您就應該開始用牙線幫兒童清潔牙齒。您可能要幫他們使用牙線清潔牙齒直到他們上小學。您可以使用任何形式的牙線，包括您自己使用的。

- 以溫和的摩擦動作讓牙線進入牙縫。
- 讓牙線深入至牙齦，將牙線往兩側牙齒彎曲。
- 然後移開牙線到下一道牙縫。

口腔檢查

以下是幼童接受口腔檢查常見的情形：

- 牙醫或助手會檢查兒童的牙齦與牙齒有沒有問題。包括是否有蛀牙或蛀牙的早期徵兆。
- 他們會檢查兒童的牙齒與口腔有沒有正常成長。
- 他們會使用工具溫和地清潔兒童的牙齒並且使用電動牙刷擦亮牙齒。

兒童：6 至 10 歲

當兒童成長至學齡，他們應該開始維護自己的牙齒。從大約 7 或 8 歲開始，您的兒童應該可以一天刷兩次牙，不用大人照看。一個禮拜內要有數次，在他們刷完牙後要檢查他們的牙齒。這樣才能確定他們沒有漏掉任何部位。

等兒童成長到 10 或 11 歲，他們應該可以自己使用牙線清潔牙齒。有些兒童喜歡使用牙線器或一次性兒童牙線棒。這樣可以讓他們更容易清潔到所有牙縫。

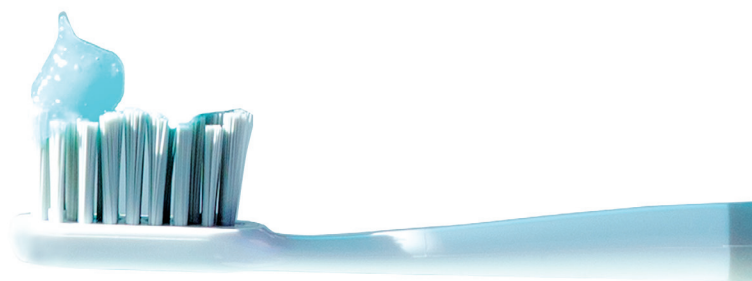


口腔檢查

通常大約一年安排兩次口腔檢查，但是牙醫會告訴您該帶孩子回診的時間。在學齡兒童的口腔檢查期間，口腔衛生師或牙醫會清潔並擦亮兒童的牙齒。他們也會使用牙線為兒童清潔牙齒。基本上每個年齡層的人都使用一樣的清潔程序。

失去乳牙

大約到 6 歲的時候，兒童會開始失去乳牙。恆齒會開始長出來替代乳牙。幾乎所有的恆齒都應該在兒童 13 或 14 歲之前長出來。



超過 3 歲的兒童應該使用小豆子大小的兒童用含氟牙膏。豆子大小的含氟牙膏其實也足夠讓成人使用了。



預防蛀牙的措施

牙醫會推薦有助維護兒童牙齒健康的措施。兒童的牙齒可能會接受兩種不同的治療措施：

- **溝隙封劑。**臼齒會摩擦出現可以讓細菌躲藏的小溝隙。溝隙封劑是一層薄薄的塑膠塗層，可以塗在臼齒的咀嚼面上。溝隙封劑可以預防蛀牙，效能可維持好幾年。塗上溝隙封劑不會造成傷害。
- **局部塗氟。**牙醫團隊會將液態氟塗在牙齒上預防蛀牙。

必要時使用 X 光

牙醫會使用 X 光找出不容易看到的牙齒和下顎問題。人們 (尤其是兒童) 都只有在必要時才要照 X 光。這樣才能限制紫外線暴露，減少致癌機率。如果牙醫說您的孩子應該照 X 光，請詢問理由。

牙齒擁擠或咬合問題

很多人都有牙齒擁擠的問題。可能從來不會導致什麼問題。但是牙齒擁擠會增加刷牙和使用牙線的難度，進而導致蛀牙。在某些案例中，應該矯正牙齒擁擠才能預防健康問題。

牙齒和下顎並在一起的方式通常稱為咬合。如果兒童的咬合會導致健康問題，牙醫會告訴您要如何治療。

青年與成年：11 歲及以上

當兒童成長為少年，他們的個人生活有更多的自由。這通常表示他們要對自己的口腔健康承擔大部分的責任。在兒童時期早點養成好習慣可以幫助少年維護牙齒健康，直到長大成人。



花時間照顧口腔健康

少年與成人都比兒童還忙碌，在家的時間更少。要在規律時間享用健康的食物，並且限制含糖飲料與點心變得更加有難度。每天刷牙與使用牙線清潔牙齒，並且定期看牙醫也變得更加困難。但是每天一定還是要花時間做這些事。這是在成年生活中維護健康牙齒的基礎。

如果您戴牙套

如果您戴牙套，好好維護牙齒與牙齦非常重要。食物很容易卡在牙套後面，可能導致蛀牙、牙漬或是牙齒白斑。牙醫或矯正師會建議您應該避免吃哪些食物，以及如何清潔牙套周圍。您會得到特殊的清潔工具，像是牙線穿引器。



關於智齒

在大部分的恆齒長出來數年後，有些人會長智齒。智齒是口腔最深處的咀嚼齒。它們會在大約 17 歲以後長出來，或者不會長出來。有些智齒永遠不會引發問題。對某些人而言，智齒可能會推擠其他牙齒或導致其他健康問題。如果智齒會造成您或家中少年的困擾，牙醫會建議您拔掉它。

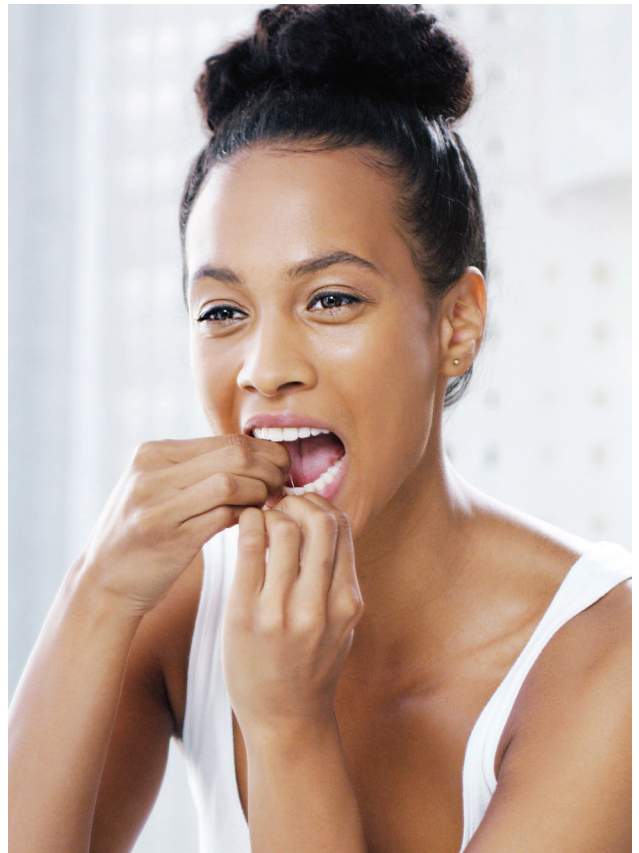
抽菸與吸電子菸

大多數人都知道抽菸會產生牙漬。抽菸也會導致蛀牙、牙齦病變、以及口腔癌或咽喉癌。為了口腔和全身健康，最好的選擇就是不要抽菸。

吸電子菸也可能傷害口腔與牙齒。這些新產品常常導致牙齒蛀蝕與牙齦病變。它們會讓口腔乾燥，產生更多蛀牙細菌。電子菸液中的成分也會造成更嚴重的牙齒蛀蝕。

適合每個人的良好口腔衛生措施

至少每 6 個月看一次牙醫可以幫助您一生都擁有健康的口腔。每天在家施行良好的口腔衛生措施也可以維護您的口腔健康。這些措施不會花很多錢。當它們成為您的日常習慣，您就不會覺得自己要花很多時間。這些措施從一出生就開始進行，並應該維持習慣直到成人時期。

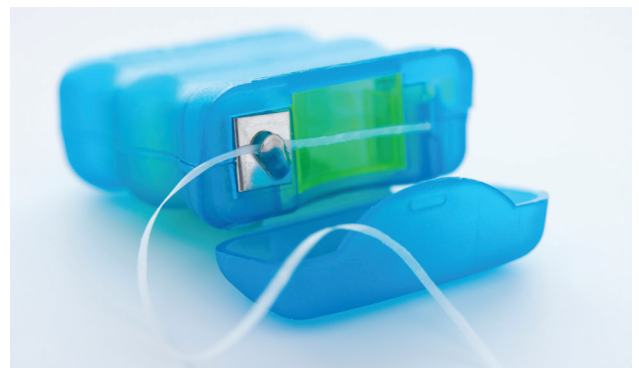


刷牙

每天早晚刷牙 2 分鐘。使用適合口腔的軟刷毛牙刷。選擇含氟牙膏。過了 6 歲之後，豆子大小的牙膏就夠用了。每 3 個月更換牙刷。

使用牙線清潔牙齒

每天至少清潔牙縫一次。大多數人都會使用牙線，但還有其他用來清潔牙縫的工具，例如小牙刷、牙線棒及沖牙機 (如 Waterpik)。





健康食物

健康飲食富含維生素與礦物質，可以鞏固牙齒並確保口腔健康。選擇下列食物：

- 新鮮蔬果
- 無糖或原味的牛奶與其他乳製品
- 富含精瘦蛋白質的食物，例如雞肉、魚肉或豆腐

避免澱粉、含糖與黏性食物。您可以食用這些食物，但是只能少量且偶爾為之。常常吃點心會大幅提高蛀牙的可能性。用餐期間，開水或牛奶是對成人與兒童最好的飲品。汽水、果汁與運動飲料都含糖，可能造成蛀牙。



口腔照護與 COVID-19

COVID-19 是具備高傳染力的疾病，改變了每個人的日常生活。為了抑制 COVID-19 的傳播，牙醫目前會採用不同的措施。以下是看牙醫方式的變化內容：

- 診所會仔細清潔，清除會導致 COVID-19 的病毒
- 等候室不再提供玩具或雜誌
- 牙醫與診所人員都會穿戴口罩及其他防護裝備以維護自己及您的安全
- 如果您身體不適，請避免按照預約赴診請打電話重新預約時間
- 您可以透過電話或網路看診，不用親自前往牙醫診所

如果您前往牙醫診所，可能會要求您：

- 獨自前往如果您帶兒童前往看診，其他家庭成員請留在家中
- 感覺身體不適請說出來
- 量體溫
- 候診及治療後請穿戴口罩
- 請盡可能與沒有同住的他人保持至少 6 英尺的距離



何時該打電話給牙醫

牙醫可以治療口腔或牙齒疼痛或受傷。如果您遇到疼痛或嚴重的問題，請立刻打電話給牙醫。牙醫會在電話中告訴您該怎麼做。如果您每次都在同一家牙醫診所做檢查，您會知道在緊急情況時該打給誰。牙醫團隊已經認識您，也了解您的口腔健康情形。

如果您或家人有下列情形，請立刻聯絡牙醫：

- 牙齒碎裂、損壞或被打斷
- 舌頭、臉頰或嘴唇流血不止
- 臉部浮腫
- 牙疼
- 牙齦紅腫



懷孕

如果您懷孕，請務必維護您的口腔衛生。妥善照顧牙齒與牙齦可促進全身健康。

懷孕會影響您的口腔衛生

還有可能導致口腔中的某些變化。牙齦會脹大變軟。您比較容易出現蛀牙問題。牙醫可以協助解決這些問題。

如果您有孕吐的情形，請不要立即刷牙，這樣可能會讓牙齒接觸更多酸性物質。

正確的做法是漱口，然後把水吐掉。您可以使用白開水或者 1 杯加入 1 茶匙小蘇打的水。等 30 分鐘後再刷牙。

看牙醫才是安全做法

懷孕時接受牙醫治療才是安全做法。治療內容包括：

- 牙齒清潔
- 填補 (治療蛀牙)
- 牙冠 (治療碎裂或受損的牙齒)
- 其他治療包括洗牙與牙根整平術 (牙齒與牙齦間的牙周囊袋的特殊深層清潔)。

口腔治療期間使用的大多數藥品都可以在懷孕時安心服用。



與牙醫團隊對談

告訴牙醫您懷孕了。告訴牙醫您在服用的所有藥品、維生素與補品。



詳細資訊

如需維護口腔與牙齒的詳細資訊，請聯繫：

口腔衛生辦公室

(510) 208-5910

DentalHealth@acgov.org

dental.acphd.org

我們可以幫您尋找牙醫

如果您想聯絡牙醫，請依下列資訊聯絡 Medi-Cal 口腔計畫：

1-800-322-6384

早上 8:00 到下午 5:00

周一至周五

如果您是聽障人士，請撥打 **1-800-735-2922** 洽詢電傳打字機 (TTY) 協助。

請接線人員撥打免費專線：

1-800-322-6384

smilecalifornia.org



本出版品由加州醫療保健服務部本地口腔試點計畫 (LDPP) 提供部分贊助。

版權所有 © 2020 阿拉米達郡公共衛生部，保留所有權利。