

兒童口腔保健 ABC

文/圖：梁麗萍

兒童齲齒的成因

澳門兒童目前齲齒相當普遍，而造成學齡前幼兒齲齒的最大元凶之一是用奶瓶喂哺的時間與方法不正確，而由此產生的齲齒問題，我們稱之為“奶瓶齲齒”。這種蛀牙形成的主要原因是：

- 家長用奶瓶餵哺幼兒的時間過長，他們有些甚至讓嬰兒叼著奶瓶睡覺。
- 某些家長喜歡逕自把奶嘴蘸上有甜味的糖水來安撫嬰兒。這兩種行為都會令幼兒口腔因長期接觸奶水或甜味的液體，而形成蛀牙。這些在“奶瓶齲齒”的長期不良影響下成長的嬰孩，當他們到五至六歲作牙齒保健檢查時，牙患已十分嚴重了。



圖1. “奶瓶齲齒”的小孩長大後門牙蛀壞情況

除了上述某些父母對幼兒牙齒或口腔衛生護理疏忽之外，大多數市民還有一個錯誤的觀念：幼兒長出來的乳齒遲早都會脫落，所以即使有蛀牙也毋須理會。不單如此，他們平時也不注重兒童的牙齒衛生護理，令兒童的牙患愈加嚴重，對兒童的身心成長都構成很多負面的影響。

齲齒對兒童成長的影響

首先，若幼兒有很多齲齒的話，他們會因為牙痛影響食慾，情緒亦會變得不安、煩躁。其次，齲齒嚴重的兒童，最終牙醫要為他們拔除蛀壞了的乳齒，如果兒童因而缺失了大部分牙齒的話，他們的咀嚼功能、發音會受很大的影響；另一方面，他們也會因為自己缺牙的外觀而不敢在人前咧嘴而笑，兒童的自信心會因而受損。此外，從醫護者的角度看，這些齲齒嚴重的兒童，他們將來長出來的恆齒的排列都會出現問題。

如何預防兒童齲齒

為避免齲齒的發生，家長必須要幫助及教導幼兒從小防止蛀牙。而要防止蛀牙，首先要明白蛀牙的成因為何。

● 齲齒(蛀牙)的形成：

其實，我們的口腔在正常的情况下存在著不同種類的細菌，牙面上的細菌和糖分接觸就會產生酸素，令牙面的礦物質開始流失，慢慢形成蛀牙。細菌同時又會深入牙髓及神經，引起發炎及牙痛。

● 預防兒童齲齒的方法

預防蛀牙要從多方面著手：第一、要增強牙齒的堅固度；第二、要去除牙齒表面的牙垢膜；第三、要減少進食含糖的甜食；第四、父母從小就要培養幼兒護理口腔牙齒的習慣，例如教導孩子定時刷牙。其實，嬰兒打從六個月大開始長牙的時期，父母就可以用質地柔軟的嬰兒專用牙刷或經消毒的紗布包著尾指，然後把紗布稍為弄濕，再輕輕伸入嬰孩口腔內清潔牙齒的表面。

● 教導幼兒刷牙

如果幼兒學會漱口的吐水動作，就可以開始用兒童牙膏了。

起初的份量是一粒綠豆般的大小，幼兒到了三至六歲，

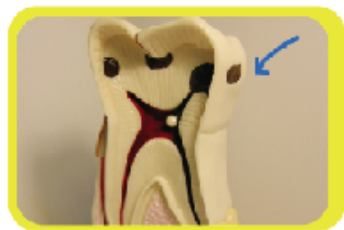


圖2. 牙面局部礦物質流失出現齲齒的情況

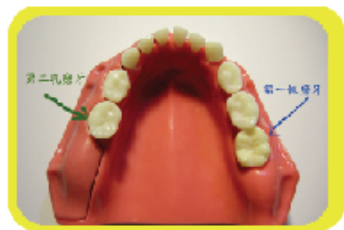


圖3. 第一恆磨牙的萌出位置



圖4. 混合換牙期的牙齒排列狀況



圖5. 牙溝封閉前



圖6. 牙溝封閉後，牙溝表面形成一層白色的保護膜

家長可以為小朋友選購一支不大於一個兩毫子硬幣直徑的牙刷頭，讓他們自行學習清潔牙齒，並要培養他們早晚刷牙的習慣。由於兒童的手腕未夠力，刷牙技巧仍未完全掌握，為了確保幼兒的牙齒刷得乾淨，父母要早晚替孩子補刷牙齒，並用牙線清理牙縫污垢。父母亦要從旁指導幼兒刷牙的姿勢。

開始上學的兒童，如果可以的話，在午餐後最好再刷一次牙。早上的刷牙時間應在早餐之後，而晚上睡前就一定要刷牙。

● 少進食可引致蛀牙的食物

減少幼兒進食含糖食物的次數，當幼兒1歲大時應開始用杯進食，戒用奶瓶，這樣可令奶或含糖分的飲料停留在幼兒口腔內的時間較短，減少患蛀牙的機率。

因為每次進食含糖食物之後，就會產生酸素，損害牙面的礦物質，形成蛀牙。家長應避免給予孩子太多糖分高的零食及汽水，可以選擇一些水果或糖分低的健康食物代替。

甚麼時候要開始要帶小朋友做口腔檢查

我們都知道定期做口腔檢查的重要性，孩子在長出第一隻乳齒後六個月或待孩子一週歲，就可以帶他們看第一次的口腔檢查。

此後，每半年至一年就應帶小朋友作口腔檢查一次。

從乳齒到恒齒的護理

小朋友到三歲半基本上二十隻乳齒會全部萌出，如果家長能幫助他們做好口腔護理的工作，就會為將來長出來的恒齒創造更理想的健康成長條件。經常作口腔檢查的小朋友，可以及早發現及根治蛀牙，避免整顆牙蛀壞。





兒童從六歲至十三歲這個階段，稱之為“混合換牙期”，兒童的乳齒及恒齒在這個期間交替脫落及萌出。

通常兒童到六歲的時候，就會長出第一顆恒磨牙，家長要注意的是：這顆恒磨牙並沒有替代任何乳齒，它的萌出位置在第二乳磨牙後面，所以很多家長誤以為它是乳齒，因而忽略了對它的護理，最終導致蛀牙。更糟的是，這顆恒磨牙的窩溝位置又是蛀牙最容易發生的地方，加上家長的誤解和疏忽，因此這顆牙也是最容易蛀壞的。

牙溝封閉技術

針對上述的情況，在口腔護理上，我們會用牙溝封閉技術來預防第一顆恒磨牙的蛀壞問題。

所謂的牙溝封閉，就是由牙科醫生在恒磨牙的窩溝位置用樹脂塗佈一層保護膜，而這種物料具有抗酸性，可以起到預防蛀牙的效果。

由於保護第一恒磨牙是如此的重要，所以在本澳各衛生中心均會為澳門的小學一至二年級學生提供牙溝封閉的服務計劃。衛生中心會首先發邀請信給各學校學生的家長，邀請他們攜同子女到指定的衛生中心接受牙溝封閉的預防服務。一般接受了牙溝封閉的兒童，第一顆恒磨牙的齲齒情況大幅減低。

所有疾病都是預防勝於治療的，家長若能及早幫助孩子認識口腔衛生的重要性，教導他們養成良好的清潔護理牙齒的習慣，定期作口腔檢查及做好一切預防措施，兒童齲齒自然會大大減少。

(作者：筷子基衛生中心牙科醫生)

