

給孩子一口健康的牙

文·胡蔓莉 攝影·黃宜慧

牙齒不健康不僅影響孩子外觀，還可能導致胃病、便秘、營養不良，是許多疾病的根源。父母該如何照顧孩子的牙齒？專家告訴你。

「小朋友笑我是老太婆，有人說我是吸血鬼，」5歲的家生一回家說著說著紅紅的眼睛又掉下淚來。

從2歲就開始蛀牙，家生上排門牙全爛光了。上顎嘴唇正中沒有支撐，嘴巴就和因年紀掉牙的老公公、老婆婆一般塌下來，剩下兩邊露出的小小尖尖虎牙又被嘲笑，王太太聽了孩子哭訴真是不忍又後悔。

王太太從孩子小時就讓他帶著奶瓶睡覺，牙齒給牛奶一「泡」就「泡壞了」。在台灣不少父母或阿媽就是這樣一瓶牛奶、一瓶糖水的養孩子，等孩子能吃副食品後，又任由孩子吃零嘴。

* * *

急速的經濟發展使台灣由貧窮走向富裕，也讓台灣人吃的東西由匱乏轉為豐富。

然而，當經濟發展如雲霄飛車持續攀高，台灣的兒童口腔健康卻像孩子坐溜滑梯般急速下滑。

從民國60年到民國86年，26年間6歲兒童蛀牙由10個小孩只有一個，逆轉為10個小孩9個蛀牙。「這個數字在國際上很難看，」從事兒童口腔保健臨床研究二十餘年的台大醫院兒童牙科主任郭敏光教授說。

1999年世界衛生組織全球12歲兒童平均齲齒數為2.2顆，先進國家如美國、英國、法國、德國齲齒數都在平均數之下，連鄰近的香港平均齲齒也只有1.5

顆，而台灣的紀錄卻高達4.22顆。

根據衛生署保健處資料，台灣2~3歲有60%，3~4歲75%，6歲更有高達9成兒童蛀牙。而美國國家衛生研究院資料則顯示，2~4歲不到兩成（18%），6~8歲兒童齲齒率也遠低於台灣（52%）。

牙齒與個人健康關係密切。蛀牙會影響攝食、營養，可能引起牙週病，而牙斑菌可能會造成心臟發炎，先進國家如美國，包含國家衛生研究院、疾病防治中心、醫療資源管理局等單位長期以來一直大力推動口腔疾病防治工作。

根據1998年美國衛生統計，社經地位較低的家庭兒童口腔健康較差，而1999年11/12月號《兒童



牙科學刊》一篇瑞典斯德哥爾摩的兒童蛀牙與飲食習慣研究也有同樣發現。原因是這些家庭口腔衛生知識有限，通常不知道如何取得資訊及治療服務。

乳牙齲齒不利恆牙發育

而在台灣，牙齒保健常識是近年來才有的觀念，政府的齲齒預防工作，民國80年開始推動學生用牙刷、牙線潔牙，86年才在

各小學正式實施「氟水漱口計劃」。「有些非兒童牙科的牙醫還不知道奶瓶性齲齒的形態，」台大醫院兒童牙科主任郭敏光坦言。

就像國人口腔衛生知識貧乏，即使是年輕受高等教育的父母也不在意孩子蛀牙的問題。許多家長以為乳牙反正是要換的，「有事就交給醫生」，而健保實行前還有人一邊買止痛藥給孩子吃，一邊繼續讓孩子吃導致齲齒的甜食。

事實是，乳牙的保健影響孩子身心甚鉅。從孩子6個月大萌發第一顆門牙到12歲換牙完成，不同位置的乳牙各有6~12年的時間跟著孩子。牙齒不健康，咀嚼不完全將增加胃部負擔，而咀嚼功能不佳，食物的型態與種類連帶受限，纖維攝取不足會引起便秘，營養攝取不均嚴重的可能導致成長障礙，並種下日後孱弱多病的根源，台大醫院營養師翁慧玲指出。

而乳牙過早脫落還會阻礙恆牙生長。因為恆牙要



到6~7歲才萌發，如果因齲齒造成乳牙提早脫落，留下的空間會促使相鄰牙齒左右靠近而傾斜異位，胡亂卡位結果使得日後恆牙無位可卡而產生異位、萌發不正或萌發受阻現象。除了後來矯正耗時花錢外，孩子也受罪。

小時不注意牙齒健康，長大後容易患牙周病，年紀大時需要裝假牙或植牙。植牙費用約每顆5~10萬元，對個人經濟而言是一筆不小的負擔。

牙齒缺損、變色不但有

礙美觀，也會讓孩子因發音受影響遭同伴嘲弄。孩子因為疼痛不敢用蛀掉的一邊咀嚼，「長期下來可能影響顎骨發育，而少用的一側，由於沒有食物摩擦清潔，反而更髒，」兒童口腔衛生專家郭敏光分析。

另外，蛀牙還容易折斷。孩子學步或遊戲中不小心跌倒，就可能發生撞斷牙齒的意外。

孩子的牙齒怎麼蛀掉了

蛀牙是因為口腔內細菌長期得到殘留食物的滋養而

造成的。頻繁飲食及飲食習慣不良讓食物長期滯留，使細菌有機可乘侵蝕牙齒。

孩子出生後，經由哺餵者口水傳染變形鏈球菌，第一顆乳牙長出時就在牙齒表面繁殖。嬰、幼兒因為喝奶次數頻繁、吸吮沾蜂蜜的奶嘴，或是飲用含糖飲料，食物長時間滯留牙齒表面與變形鏈球菌作用發酵後產生酸侵蝕牙齒，使得牙齒脫鈣產生蛀牙，也就是所謂「奶瓶性齲齒（蛀牙）」。

國人飲食習慣改變是近20~30年來蛀牙嚴重的主因。物質不豐的年代，沒有嚴重的蛀牙問題，因為沒有什麼零嘴。但是，今天吃的東西比以前多樣精緻，「不能再繼續用舊的養育觀念來帶孩子，」郭敏光指出。

衛生署保健處處長陳再晉也呼應這樣的說法。精緻食品、甜食增加，纖維量不足，都影響口腔的環境。

有些家長不明白孩子不吃糖果怎麼會蛀牙，殊不知餅乾、可樂、果汁、汽水等都含糖。孩子如果三不五時就吃零嘴，習慣不好含在口裡時間愈長，就可能蛀牙。

發生蛀牙時，孩子的上顎門齒靠近牙齦處會有白色脫鈣現象，顏色由淡黃逐漸變深棕色，如果不治療，就會蔓延整顆牙齒。

兒童口腔如何保健

保健最主要就要從根本減少滋養細菌的食物殘留及保持口腔環境清潔做起，所以郭敏光建議，從開始

懷孕準父母就應該學習如何培養孩子良好的飲食習慣和口腔衛生。

■飲食

要有健康的牙齒首先要有豐富均衡的飲食，才能有健康的基礎。孩子開始吃副食品時，即要注意食物種類逐漸多樣，並隨著孩子牙齒長出加入固體食物。因為孩子可從均衡飲食中得到牙齒形成所需要的維生素A、C、D、鈣質、磷質及氟，也由咀嚼促進牙齒健康，高纖食物還有清潔牙齒的功能。

其次，要注意控制含糖食品量。從開始哺餵就養成孩子不嗜吃甜食的飲食習慣，多給孩子喝水，少給孩子吃甜的東西。

父母還應該主導孩子點心的內容，選擇主食麵包、蘇打餅乾或牛奶、紅豆湯、綠豆湯、新鮮水果等餐點，避免巧克力、洋芋片等垃圾食物，讓孩子攝取到需要的營養又不致蛀牙，小兒營養專家翁慧玲建議。

而吃的時間長短與頻率

口腔保健辭典

■牙週病

因口腔衛生不良產生牙菌斑侵害牙齒周圍結締組織、骨骼、牙齦，傷害嚴重會需要拔牙。

■齒溝封填

填補牙齒咬合面細深溝列，避免清潔不易的部位發生齲齒。

■空間維持器

乳牙過早脫落後置於該處以維持兩側乳牙正常成長空間之保隙裝置，但效果仍有爭議。

也要把握短與少的原則，避免牙齒長時間處於酸性環境中。比如哺餵最好在20分鐘結束，吃點心次數與時間要集中，「10顆糖併做一次吃比分成10次吃對牙齒的損害小，」郭敏光說明。

含糖及黏膩食物是引起蛀牙的主要原因。不論母乳或牛奶，只要時間長，次數多就易引起蛀牙。而經常吃點心也會給細菌有機可趁。不要讓孩子吸吮奶、果汁、蜂蜜等任何含糖的飲料入睡。孩子10~

12個月大時，就訓練他用杯子喝奶，避免牙齒「泡」太久，郭敏光建議。

■清潔牙齒

父母關心孩子，就應該注意他的口腔衛生。如果父母能協助孩子培養良好的口腔衛生習慣，就可以阻斷細菌與食物接觸，避免蛀牙。

8歲前孩子手臂運動肌肉尚未發育完全，協調性較差，父母應該協助孩子清潔牙齒，教導他吃完點心後喝水、漱口。之後訓練孩子自己刷牙，也要好好監督孩子是否刷乾淨。這樣不但可藉此培養親子感情，還能了解孩子牙齒生長狀況。

美國牙醫學會建議家長，嬰兒每次餵食後用濕布清潔牙齦。長牙後，就可以用牙刷幫孩子刷牙及按摩牙齦。2~2.5歲乳牙長全時，就要用牙線幫他清除牙縫間的食物及殘垢。

■潔牙工具

最好的潔牙工具就是牙刷，台大兒童牙科主任郭敏光說。孩子的牙刷應選

擇刷頭小，約3顆牙齒長的軟毛牙刷在口腔內才好「活動」，也不會傷到孩子牙齒及牙齦。

上幼稚園前，家長可用水幫幼兒刷牙，一旦孩子自己會吐漱口水時，就可擠0.5公分長的含氟牙膏幫他刷牙。

每晚睡前用0.05%含氟漱口水漱口可以給牙齒多重保護。美國牙醫學會指出，研究證明氟能增強牙齒表面構造，抑制細菌孳長。氟減少兒童蛀牙可達50%以上。

■潔牙方法

幫3歲以下的孩子刷牙，可以把孩子抱在懷裡，側身幫孩子清潔牙齒。3歲以上的孩子可以站著，頭向後傾斜45度角，讓父母由背後彎過身來潔牙，郭敏光教授建議。

孩子的乳牙較大人的恆牙短得多，父母使用牙線幫孩子潔牙動作要特別輕柔，以免弄傷孩子而遭遇抗拒。

刷牙的時候眼睛要直視刷牙的區域才不會刷痛孩

子牙齦。每個區域清刷15~20下，刷完後可以用棉花棒沾塗牙菌斑顯示劑檢查是否乾淨，如果出現粉紅色斑點就得再刷一次，直到紅色斑點清除為止。

牙菌斑顯示劑在牙醫師處可以買到。開始幫孩子刷牙，及訓練孩子自己刷牙初期可用，來檢測清潔度。

每天至少早、晚用牙刷、牙線清潔口腔一次，如果牙齒狀況不好，清潔次數應該再增加。

■定期檢查

牙齒保健還需要專家定期檢查與指導，如果有問題，牙醫就能適時處理。

美國牙醫學會主張，孩子6~12個月大長牙後就去看牙醫。從牙醫「醫療諮詢」知道孩子牙齒發育狀況及預防牙齒疾病，「如同看小兒科醫生以了解孩子身心發展一樣重要，」美國愛荷華大學兒童牙醫系教授諾瓦克說明。

孩子入小學前，3個月看一次牙醫，入學後，約半年檢查一次。如果有蛀牙，要依醫生囑咐前去治



療，台大醫院兒童牙科主任郭敏光說。

由於牙齒發育與疾病和遺傳相關，父母牙齒狀況多者更應該留意孩子口腔健康以防微杜漸。

至於檢查內容，綜合美國和台灣專家的意見，除了蛀牙，每個階段還有不同的重點：

6~12個月大時，醫生會

檢查孩子是否有先天性口腔疾病，告訴你牙齒如何萌發、是否需要塗氟或服用氟錠，討論孩子的口腔習慣如吸手指、吸奶嘴會影響牙齒萌發，及奶瓶性齲齒預防等。

1~2歲時，如果乳牙提前脫落，醫生會和你談是否安裝空間維持器，再檢視氟用量，如何幫孩子刷

牙，孩子的飲食習慣，預防牙齒意外傷害等。

2~6歲時，如果恆牙長出，醫生會告訴父母健康的牙齦長什麼樣子，教你開始訓練孩子刷牙，討論是否要做齒溝封填預防食物碎屑堆積牙齒咬合面造成蛀牙。

吸吮手指的習慣應該戒掉以免影響恆齒生長。這



時候孩子在外面的飲食狀況要監督，孩子從事籃球、足球等劇烈運動時，要評估孩子是否要做某些口腔防護措施來防止牙齒碰撞受傷。

6~12歲換牙期，要檢查換牙的順序、齒列形成，上、下顎骨發育是否協調預防咬合不整，及牙齦健康預防牙週病。

12歲換牙完成以後，牙醫會建議牙齒咬合不整的兒童考慮進行矯正、逐漸萌發的智齒要繼續觀察或

拔除等等。

何時開始做口腔保健

「口腔保健的觀念應該從父母做起，」兒童口腔衛生專家郭敏光主張。

國際牙醫界將兒童看牙的年齡持續降低，目前已提早到6個月大。但郭敏光認為「蛀牙，最大原因是生活習慣，它是養育問題」，6個月大的兒童飲食習慣已經養成，況且這一代的口腔衛生知識極為有限，提前到懷孕期，「由胎兒來

教育大人，才能從根本救起，」他說。

當已開發國家如美國已為2010年口腔健康立下目標，10年內讓兒童乳牙、青少年恆牙齲齒率降低7~10個百分點，國人強調學識水平同時，也應該有相稱的口腔健康知識水平。

正如郭敏光教授所說，孩子沒有行為能力，父母應該負責。孩子的健康就在每個父母手裡，從有他那一天就該開始關心如何照顧他的口腔健康。🌱