

照顧嬰孩的牙齒 Caring for babies' teeth

照顧嬰孩的乳齒對他們的健康很重要，而且要這樣做，他們才可以有堅固和健康的恆齒。

爲什麼健康的乳齒那麼重要？

- 有健康牙齒的嬰孩可以吃那些使他們保持健康的營養食物。蛀牙是疼痛的事，並且使人很難吃較爲堅硬的食物，例如水果和蔬菜，但這些都是嬰孩保持健康所需的食物。該孩子可能會停止進食、或長期只吃容易咀嚼的食物。
- 嬰孩的牙齒幫助孩子學會講話。
- 乳齒保留空間讓恆齒可以長出來。如果乳齒因爲蛀牙而脫落，剩下來的牙齒可能會移動和佔據了原來是爲恆齒而預備的空間。這可能會導致牙齒‘過度擁擠’和將來需要給予昂貴的治療。

嬰孩會在何時第一次出牙？

通常會在出生後三個月至十五個月之間開始出牙。到了兒童兩歲半時，他們的所有二十個乳齒都應該出了。

哪一種是潔淨嬰孩牙齒的最佳方法？

最初，最好是每天用一塊乾淨的毛巾抹牙齒的表面。不需要用牙膏。一歲後，如果可能的話，

用一支軟毛的嬰孩牙刷(不用放牙膏)每天刷兩次。如果你只可以每天幫助嬰孩潔淨牙齒一次，

則應該是在晚上嬰孩未去睡覺之前這樣做。當孩子懂得吐唾沫時(大約兩歲時)，你可以用少許含少量氟化物 (fluoride) 的牙膏。剛開始的時候，

嬰孩只須在牙刷上抹點牙膏，其後漸漸增加份量，以至到孩子大概六歲時，

用大概一粒豌豆般大小的牙膏。向當地的藥房查詢哪一種是含少量氟化物的牙膏、或購買盒上寫著 *low fluoride* (意思是含少量氟化物) 的那種牙膏。

父母怎樣預防嬰孩蛀牙？

- 避免爲了‘安慰’嬰孩而用奶瓶給他們飲料，尤其是在晚上。導致兒童蛀牙的最主要原因是當他們去睡覺時，成人給他們一瓶果汁或其他甜飲料、或甚至牛奶。當兒童的牙齒長時間地浸在這些液体中，就會吸引導致蛀牙的細菌。在白天經常讓嬰孩吮吸這些奶瓶，也會導致蛀牙。嬰孩在進餐的時候喝奶或少許果汁是可以的，但在餐與餐之間，及如果是在晚上給他/她一個瓶子的飲料，最好是給他/她白開水。
- 避免在餐與餐之間給嬰孩和兒童甜的食物(在餐後給一些甜的食物是可以的)。
- 保持你自己的牙齒和牙床健康。當父母吻嬰孩或嚐他們的食物時，自己口腔內導致蛀牙的細菌可以傳染嬰孩。

父母怎樣知道嬰孩是否正在出牙？

易發怒、流口水和把什麼東西都放在咀裏是常見的徵兆。牙床可能看來是紅色的、腫脹及感覺硬。咀嚼一些冷的東西可能會有幫助[可以在冰箱內放一個出牙嚼環 (teething ring), 以便隨時使用]。嬰孩發燒可能意味他們正在出牙, 但也可能是其他毛病的症狀。如果你感到擔心, 去見醫生或幼兒保健護士 (early childhood health nurse) 吧。

橡皮奶頭 (dummy) 或咬圈 (pacifier) 會影響兒童的牙齒嗎？

在三歲以前吮吸橡皮奶頭 (或拇指) 是無問題的。三歲以後, 應該阻止他們這樣做, 因為這會把上頰前面的牙齒向前推。

嬰孩應該何時見牙醫？

在大概兩歲時。這是探明任何問題的好方法, 以便及早治療, 也讓兒童習慣見牙醫。

如果你需要別人幫助你用英文打電話, 請電翻譯及口譯服務處 (Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS), 電話: 131 450。

你可以在多元文化通信的網址上找到更多有關健康方面的中文資料:

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

在這篇文章出版時, 上述的電話號碼是對的, 但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。