

幼兒的蛀牙

幼兒蛀牙是不容忽略的牙病，最早在牙齦長出第一顆牙的時候就有可能發生。蛀牙起初呈白色斑點或線條狀，然後逐漸擴大，並且變成黃色或褐色。蛀牙可能會成為十分嚴重的疾病，常常需要住院，在全身麻醉下接受牙科治療。

什麼原因會造成幼兒蛀牙？

- 為了哄小孩，將甜的東西裝在奶瓶裡讓小孩子吸吮。例如：
 - 用裝了甜的東西（比如果汁、牛奶或配方奶、汽水或果汁飲料）的奶瓶哄嬰兒睡覺。
 - 讓幼兒長時間吸吮奶瓶，瓶裡裝了甜的東西。
- 吃很多粘性大的含糖食物，比如糖果、餅乾、糕點、巧克力、燕麥堅果早餐棒（muesli bar）、冰淇淋等。這些食品都不能經常吃，必須等到一些特別的場合（比如生日晚會）才吃。任何粘牙的食物都會增加蛀牙的風險。
- 18個月以上的嬰兒沒有天天用含氟牙膏刷牙。

怎樣防止蛀牙？

- 用母乳餵養，並且在嬰兒6個月大以後**控制夜間按需哺乳的次數**。
- 哄嬰兒睡覺的時候不要用奶瓶。
- 奶瓶中只裝母乳或配方奶。一喂完奶，就把奶瓶拿開。
- 孩子在長出第一顆牙齒時開始教他們刷牙。
- 幫助孩子刷牙，直到他們8歲。
- 讓孩子在6個月大的時候開始使用杯子。
- 12個月大的時候不再餵奶瓶。
- 讓孩子吃健康的食品和零食（可以天天吃的食物）。
- 少讓孩子吃甜的含糖食品或零食（不能經常吃的食物）。
- 鼓勵兩餐之間多喝水。澳大利亞的自來水是安全的，水中含有氟化物，有助於保護牙齒。
- 翻開嘴唇檢查是否有蛀牙。
- 在孩子滿兩周歲時，開始帶他們去看牙科。

牙科常識

Chinese / Tooth Decay in Young Children / April 2011

口譯服務

如果您在跟上述服務機構聯絡的時候需要口譯員，或者需要翻譯，請打電話給翻譯及口譯服務處（TIS），號碼是 13 14 50。

如果需要各種語種的其他保健資料，請訪問網站：www.mhcs.health.nsw.gov.au