



2022年兒童口腔 保健懶人包

牙醫小幫手

全台首創牙醫即時預約平台



想要有寶貝一口健康的牙齒嗎？ 我們集結了爸媽們想知道的兒童牙醫資訊

1

不同年齡如何刷牙、牙線的使用

2

小寶貝為什麼要塗氟
塗氟的好處及選擇

3

兒童換牙常見的QA

4

為什麼我家寶貝
牙齒凌亂暴牙？

5

孩童牙齒矯正



練習刷牙

嬰幼兒時期

長牙就可以開始用牙刷刷牙囉！
飯後以及睡前一定要刷牙

使用軟紗布沾水來清潔寶寶的口腔，等到牙齒長出來後，再搭配軟毛的牙刷幫寶寶刷牙。如果有反胃或是配合度比較不好的狀況，可以給兒童牙醫做清潔喔。

學齡前兒童

通常2歲開始

可以開始讓學童自己練習刷牙，建議使用「軟毛小頭」的牙刷清潔，也比較不容易傷牙齦或是流血，較大兒童可以練習用「貝式刷牙法」去清潔，也可以開始練習使用牙線。

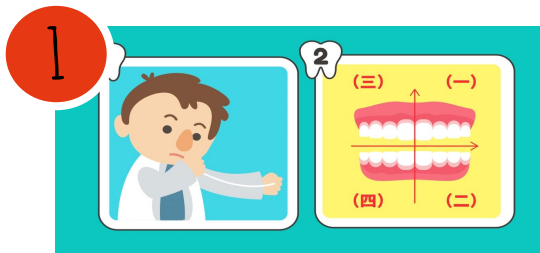
貝氏刷牙法

將牙刷斜斜的放在牙齒、牙肉中間（大約45度），兩顆兩顆輕輕刷（不用太大力喔），一組來回刷十次左右。結束後記得爸媽們要檢查好小朋友的牙齒！

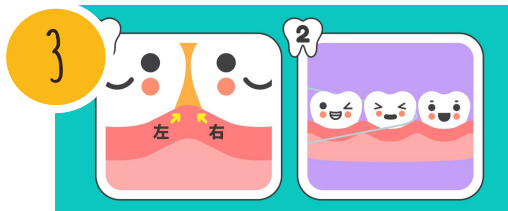
使用牙線

兒童在吃東西時，不免牙縫會卡殘渣，光靠刷牙可能無法徹底把牙縫刷乾淨，不免於之後會形成蛀牙，因次，使用牙線是清除牙縫及牙齒的鄰接面，也能夠預防蛀牙。

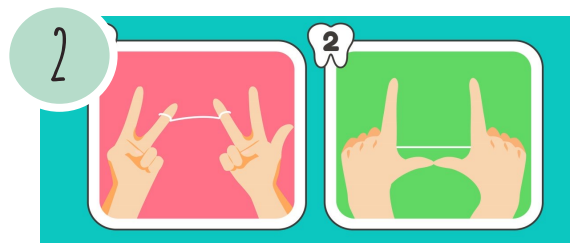
兒童牙線的使用★



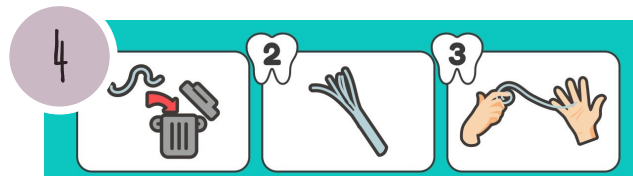
步驟一：將手洗乾淨，取出與前手臂一樣長的牙線，將牙齒分為四個部分清潔。



步驟三：慢慢滑進牙縫中，貼緊牙齒的一側，深入到牙齦處，左or右來回移動，讓牙線與牙齒磨擦，一側清完換另一側。



步驟二：把牙線兩端分別纏在雙手中指各繞3圈，用雙手的拇指及食指頂出一段約2公分長的牙線。將兩手比「七」讓大拇指互相碰到，能夠調整適當長度。



步驟四：換一段牙線的時候，只要將一手的牙線鬆開（捲出），另一手的牙線捲入就可以囉！當清潔完一側、沾血、炸開時就換囉。

塗氟3大好處

塗氟就像是給牙齒表面塗上一層保護膠，讓牙齒的表面布滿較高濃度的氟，增加牙齒抗蛀牙的能力，一般等到小朋友開始長牙就可以開始檢查、塗氟，大約每3~6個月就需要去塗氟。

1. 增強牙齒鈣化能力



氟化物可以促進我們牙齒表面的再礦化，減少牙齒脫鈣的情形，降低蛀牙率的作用。

2. 抑制口內細菌生長



氟化物可抑制口腔中細菌生長，避免口內細菌持續產生酸性物質。口內長期在酸性環境下也會容易蛀牙。

3. 牙齒表面防護



氟化物附著於牙齒表面形成薄膜，避免細菌滋生外，也能讓牙齒不容易受冷、熱、酸性飲食的刺激而覺得敏感、疼痛。

塗氟特別注意？

氟化斑

不管是什麼良藥，過量也可能對身體造成影響及負擔，「氟化物」如果攝取過量，可能在牙齒表面形成白、褐氟化斑，讓琺瑯質變的粗糙，影響牙齒美觀。

噁心嘔吐

與成人相比，孩童口腔更為敏感、脆弱，輕微的刺激都會容易造成噁咳、反胃嘔吐，因此要塗氟之前，都要請醫師進行口腔測試。

爸媽必知！塗氟有健保補助嗎？

衛生福利部補助「六個月以上～六歲以下」的兒童每年可以接受兩次的塗氟治療，

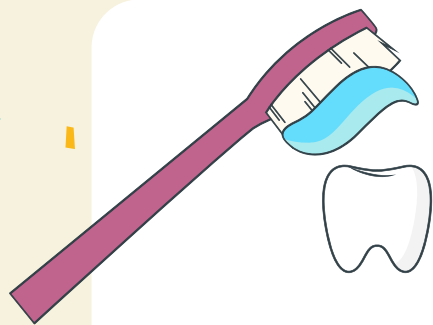
只要持有健保卡就可以到診所進行塗氟，並且僅需負擔「健保掛號費」

📍 項目包括：檢查、口腔衛教、醫師專業塗氟處理。

📍 每次診療需間隔半年以上，超過六歲的孩童，則需要「自費」塗氟。

塗氟方式的選擇

在選擇含氟產品時，選用正確濃度的方式，也能適當達到防齲齒的效果，可以說是避免孩童蛀牙的最佳輔助喔！



	濃度	注意事項
醫師塗氟	5歲以下兒童：12000ppm 5~12歲兒童：24000ppm	如本身有使用食用氟錠，或是使用含氟漱口水等氟化物，務必告訴醫師，依照情況漸少劑量
含氟牙膏	濃度大約：1000~1500ppm	牙膏使用頻率較高，劑量上會遠少於醫師臨床的塗氟，建議每次使用量為豌豆大小（0.25 mg. 氟含量）
含氟漱口水	濃度大約：250~1000 ppm	對於吞嚥動作已經成熟，且較易齲齒的兒童使用，市售含氟漱口水，請勿加水稀釋，以免影響濃度與效果

Tips：成年人也可以使用含氟牙膏，只要選用安全範圍含量內的含氟牙膏，每日可以使用兩次進行牙齒的清潔，保護牙齒免離蛀牙的煩惱。



兒童換牙必經過程

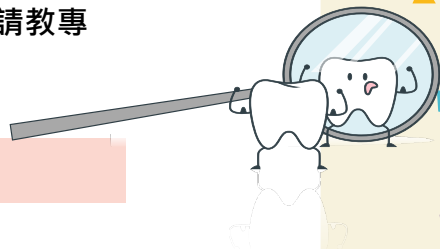
爸媽面對小朋友乳牙換牙期，牙齒問題一定會接踵而至產生，常見的兒童牙齒問題一次看！

1. 乳牙有幾顆？乳牙換牙年齡是幾歲？換牙順序不對怎麼辦？

正常乳牙會有**20顆**，而恆牙則會有**32顆**。通常小朋友會在六到八個月的時候長出第一顆乳牙，**20顆乳牙**出來大約在三歲時。而乳牙換牙時間大約在五、六歲開始，十二、三歲時恆牙長成完畢，每位小朋友生長狀況不同，順序不對先不用太緊張喔！請教專業牙醫師判斷也較為準確。

2. 牙齒一直長不出來，要怎麼辦呢？

如果感覺小朋友的恆牙一直長不出來時，可以先帶去兒童牙醫照一下X光片，確認是不是有正在發育的恆牙牙胚。如果恆牙的牙胚都正常的生長在位置上，就不用太擔心。如果是其他狀況，導致恆牙無法順利長出的話，就必須與醫師進一步的討論。





兒童換牙必經過程

爸媽面對小朋友乳牙換牙期，牙齒問題一定會接踵而至產生，常見的兒童牙齒問題一次看！



3. 乳牙已經會晃了但是一直沒掉，可以自己拔嗎？

一般會建議讓乳牙自然脫落就好，不用刻意拔除他，如果搖晃狀況影響兒童咀嚼、發音等，可以請牙醫師評估協助拔牙。此外，如果玩樂時不小心把乳牙弄掉，也不要急著將其種回去，如果直接種回去反而可能會讓傷口感染，影響後續恆牙的生長。

4. 剛長出來的恆牙看起來亂亂的，是不是要馬上進行矯正？

許多家長可能會看到恆牙不整齊，急著想把小朋友送去做矯正但其實可以先觀察一陣子，如果牙齒生長的空間足夠的話，牙齒會隨著時間移動到正確的位置；如果空間不足，才需要趕緊去矯正。但不知道如何判斷時，可以將兒童帶去兒童牙醫詳細檢查及評估。





恆牙看起來凌亂的原因？

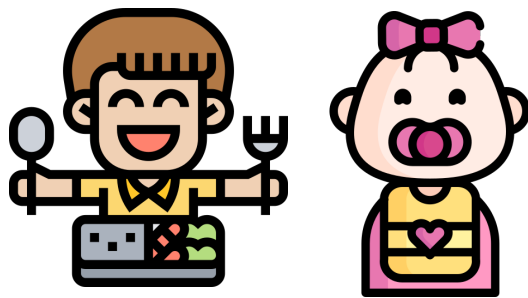


遺傳有關



不良的口腔習慣

口呼吸、吸手指、吸奶嘴等



常見的兒童矯正方式

許多家長在小朋友開始長牙時，都會很擔心牙齒長得不整齊，擔心問：兒童暴牙可以矯正嗎？兒童矯正牙齒費用高嗎？又有哪些種類呢？

	特點	配戴時間	價格
傳統矯正器	1. 醫師掌握度高 2. 相對較不舒服 3. 牙齒移動的狀況最明顯	需整日配戴直到矯正結束	8至10萬
隱形矯正	1. 容易遺失 2. 需小朋友配合度高，會影響配戴效果	需整日配戴除吃飯、刷牙	12至14萬左右
兒童MRC矯正	1. 需小朋友配合度高 2. 口腔肌肉為矯正部位 3. 改善呼吸、舌頭位置、吞嚥功能的口腔矯正裝置	白天配戴兩小時 晚上睡覺時間配戴	7至10萬元左右



一起守護一輩子的笑容

看完後想找合適的矯正醫師嗎？

快到 #牙醫小幫手

一鍵搜尋兒童牙醫師
提前卡位預約,立即搜尋 >>

