



# 牙好, Protect your baby's Teeth 宝宝胃口才能好

——幼儿各个时期牙齿护理指南



## 新生儿娇嫩, 注意保护宝宝口腔黏膜

出生时, 婴儿的乳牙早已存在于颌骨内, 并开始发育。宝宝约六个月大时, 便会从下颚的门牙位置开始长牙齿, 一般到了两岁半时, 宝宝会长满完整的20颗乳牙。

正常新生儿无需做特别的口腔护理, 因为新生儿的口腔黏膜非常娇嫩, 血管丰富, 唾液腺发育不足, 分泌唾液较少, 黏膜较干燥, 容易损伤, 因为新生

儿口腔内尚无牙齿, 而且口水的流动性大, 这样就可以起到清洁口腔的作用。

如果要给新生儿清洁口腔的话, 只要在给宝宝喂完奶后, 再喂点温开水, 将口腔内残存的奶液冲洗掉就可以了。不推荐爸爸妈妈用纱布、手帕、棉签等来给宝宝擦洗口腔黏膜, 因为这种做法很容易将宝宝口腔黏膜擦破而引起细菌感染。



## 6~7岁时宝宝开始换牙

随着年龄的增长, 宝宝的颌骨逐渐发育长大。乳牙到了一定的时候, 就完成了它的咀嚼作用, 开始相继脱落, 被恒牙所替换。在通常情况下, 6~7岁时下颚的乳中切牙(中门牙)开始摇动、脱落, 不久, 在此处长出恒中切牙; 同时, 在第二乳磨牙的下方长出第一磨牙。此后, 其他牙齿也陆续替换。一般来说, 小孩到12、13岁, 乳牙才会全部脱落, 恒牙替换完毕。新长出的恒牙几乎要伴随孩子的一生, 关系到孩子今后的牙齿是否整齐、美观。因此换牙期的保健与护理非常重要。

## {小贴士}

T I P S

- 1 注意乳牙是否滞留或早失  
乳牙一旦未脱落, 就会形成乳牙滞留, 造成恒牙不能在正常的位置萌出。最常见的是下前恒牙在乳牙内侧长出, 上前恒牙在乳牙的外侧长出, 看起来像是双层牙, 遇到这种情况应尽快带孩子去医院拔除滞留的乳牙。若乳牙还未到时间便脱落了, 称为乳牙早失, 这样会造成两侧邻牙向缺牙空隙倾斜, 使缺牙间隙变小。
- 2 注意恒牙萌出是否有困难  
乳牙过早脱落, 孩子习惯用牙床咀嚼、舔吮, 牙床会变得肥厚, 阻碍恒牙萌出。补钙也是恒牙迟迟萌出的重要原因, 父母要及时给孩子补钙。
- 3 正确刷牙  
在换牙期, 乳牙与恒牙共存, 恒牙刚刚萌出, 特别是作为“咬合关键”的“六龄牙”, 体积大、咬合面窝沟多, 容易滞留食物残渣, 加之多数儿童刷牙不彻底, 常容易发生龋坏, 此时应教会孩子正确地刷牙。在换牙期, 乳牙松动即将脱落时, 儿童常习惯用舌头舔松动的牙, 这是一种不良习惯, 应及时给予纠正。
- 4 换牙时宜多吃耐嚼食品  
有时候宝宝的恒牙虽已萌出, 但乳牙却还未脱落, 迫使恒牙不得不从乳牙的内侧长出, 形成“夹牙齿”, 造成恒牙排列不整齐。这种情况下就应该给孩子多吃些耐嚼的食物, 咀嚼食物能促进乳牙牙根的生长发育以及自然吸收、脱落, 以保持对乳牙良好的刺激作用, 促使乳牙按时脱落。当孩子门牙和后磨牙都已萌出, 可给其增加些芹菜、玉米、苹果等食物, 使换牙顺利完成。



## 乳牙期宝宝的牙齿护理

宝宝大约在2岁半到3岁半之间, 乳牙就会长齐。对于1-2岁的宝宝, 可在餐后喂开水清洁口腔; 2岁以上的宝宝可以开始教其漱口。爸爸妈妈可以让宝宝将温开水含在口中, 然后鼓动双颊及唇部, 用舌头在口腔内搅动, 使漱口水高速反复地冲击口腔各个角落, 将口腔内的食物碎屑和部分软垢清除。

年龄稍大一点的宝宝, 爸爸妈妈可以为他们选择适合的牙刷、牙膏, 教宝宝如何正确地刷牙。父母

要选择宝宝专用牙膏, 因为大人常用的是含氟牙膏, 宝宝漱口能力不够强, 容易将牙膏吞咽下去, 长期如此容易造成氟中毒。而且儿童专用牙膏有独特的水果香味为宝宝所喜爱, 可以提高宝宝刷牙的积极性。其次, 对于牙刷的选择, 父母要为宝宝选择一支幼儿专用的牙刷, 刷毛要柔软, 不要太密集, 牙刷头的长度以相当于宝宝上下四颗门牙的宽度就可以了。

## {保护乳牙}

T I P S

- 1 不要平躺着喂奶 宝宝拿着奶瓶平躺着喂奶的话, 下颌必然要前伸才能叼住奶嘴, 养成习惯就会造成整个下颌突出, 下牙畸形。经常含着奶嘴睡着, 牙齿被浸泡在奶液中, 使口腔内的细菌大量繁殖, 久而久之造成龋齿。
- 2 有了龋齿要及时治疗。龋洞一旦形成就不会自愈, 剧烈牙疼会妨碍进食, 影响宝宝摄取足够营养。如果单侧乳牙龋坏, 偏侧咀嚼会造成面部发育不对称。
- 3 纠正不良生活习惯。若有吮手指、吐舌头、咬

下唇、咬玩具、咬被头、睡觉时用口呼吸等习惯, 要及时纠正。因为这些不良习惯会使牙齿的发育受到影响, 提高龋齿、牙齿排列不齐等牙病发病机会。

4 不要一侧咀嚼食物 嚼东西时老用一侧牙齿, 日久就会造成整个面形偏歪, 这对整个面形影响是非常大的, 而且长大后做矫正也比较难。

5 剔牙 孩子牙齿间隙相当紧密, 但乳牙没有全长出来时会有空隙。牙缝有东西一定不要用牙签剔, 而要用牙刷轻轻刷出来。否则, 牙缝会慢慢变宽, 食物残渣更容易嵌进去并在里面发酵, 造成牙龈发炎。