

兒童牙齒的保健

——訪北醫附設醫院牙科門診部主任
吳英寬醫師

採訪·執筆 / 張瑜虹*

口腔位居消化器的第一線，和身體其他器官相同，對健康而言，扮演著環環相扣的重要角色，而口腔中功能最卓著者，就非牙齒莫屬了。

人的一生，擁有2套牙齒，一套是乳牙，一套是須伴你走過漫漫長路的恆牙，這二套牙，出牙的順序顧名思義是先乳牙，後恆牙（如圖一），而替換的次序大致如下：

嬰兒滿六個月大後，開始長出第一顆乳牙，二歲半時，乳牙則大致已完全長出，幼兒上了幼稚園大班，約六歲時，第一顆恆牙冒出牙肉，而在6到13、14歲這段期間，是乳、恆牙新舊交接期。然而，不論那個時期，只要一旦幼兒口內長出第一顆牙，就表示要開始維護口腔內牙齒的清潔了，父母若平時疏於照料，很可能會令小朋友們額外承受許多可以避免的痛苦。

在公共衛生的領域中，兒童牙齒的保健，有許多是需要家長們協助與了解的，為此我們特別走訪了台北醫

學院附設醫院牙科主任吳英寬醫師，吳醫師曾在日本研習兒童牙科多年，對兒牙保健有許多精闢的見解，以下則是我們採訪後的重點整理。（採問答式記述）

一、問：很多父母認為乳牙蛀掉沒什麼關係，而他們的論點，往往是「反正以後還會換牙嘛！」，針對這一點，想請吳醫師談談乳牙的重要性。

一答：確實有很多父母對乳牙認識不夠，以致小看到這些小將們的重要性，而事實上，雖然乳牙的平均壽命僅6~13年，這一段時間中，若能勤於照顧牙齒，對幼兒的發育十分有幫

助，現在將它歸納成三點來討論：

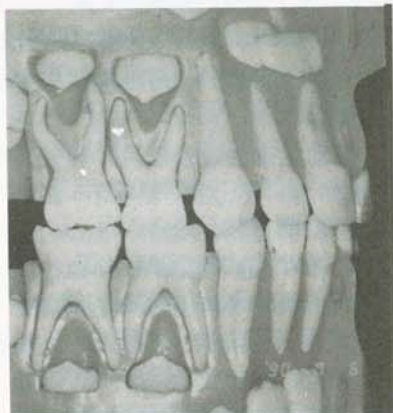
1. 有效的咀嚼：牙齒依其天生形狀的不同，可以執行切割、撕裂、研磨等咀嚼功能，然而唯有健康的牙齒，才能充分輕鬆的運作，將食物咀嚼成細碎的食粥後，可以幫助胃及小腸在悠閒自在的情況下吸收養分，如此一來，幼兒自然會長得快又壯。

2. 美觀、發音：幼兒和大人一樣，具有分辨美醜的能力，許多前牙蛀掉、拔掉的小朋友，回家會向家長抱怨在學校遭其他小朋友嘲笑，心裏老大不高興，而之所以被取笑，原因不外乎

a. 缺顆門牙，和老爺爺、老奶奶一樣，醜斃了。

b. 一些須配合門牙來發音的字如[s][z][v][f]等，會發不準確，形成笑柄。父母也許不知，這些身心受創的孩子很可能會因此而自卑，或產生暫時的情緒障礙；易怒，不願與其他小朋友一塊玩耍，而這些只要為人父母者，平時注意幼兒牙齒保健，在問題出現時即刻尋求牙醫師的補救，一切惡果均可宣告消失。

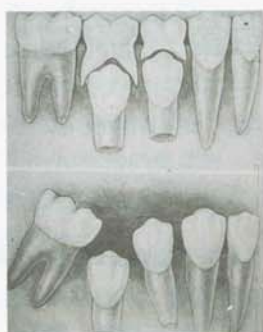
3. 維持恆牙萌出空間：（見圖二）乳後牙，在齒列上佔有一定的體積，負責維持住日後恆牙生長的空間，若乳牙不幸地因為蛀損或其他原因而過



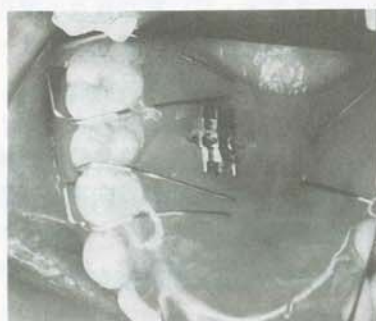
圖(一)乳恆牙的相對位置

* 作者現為北醫附設醫院牙科實習醫師

早脫落，會導致底下恆牙失去了往上長的空間，結果若不是恆牙長不出來，形成阻生牙，就是恆牙在情急下，隨便找個較易出頭的地方長牙，造成牙齒排列不整齊。但，這些只要及早發現，牙醫師可以用矯正器（見圖(三)）重新獲得或保留住恆牙萌出所需空間。



圖(二)



圖(三)小鐵線環抱住的假牙，可替代過早脫落的乳牙，維持其生長空間

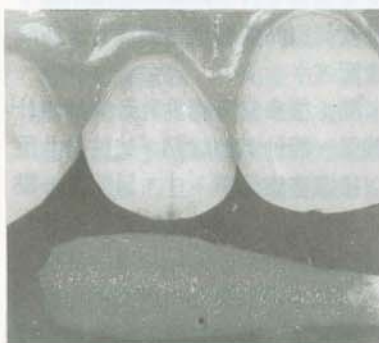
二、問：乳牙的重要性既已肯定，在家庭護理上，刷牙應是最有效的防護利器，能不能向家長解說一下幼兒的護齒行動需注意哪些？

二、答：首先，家長應該知道的是，小於六歲的嬰幼兒，由於心智、肌肉的發育程度，尚不足以自己清潔牙齒，所以潔牙的工作主要是由父母全權負責，而大於六歲的孩童可漸漸放手讓他們學習刷，此時，父母退居為監

督大人，利用目測或以棉花棒沾三、四滴牙菌斑顯示劑（如圖(四)），擦在每顆牙的每個面上，檢查有無未刷乾淨之處，在實證斑斑之下（如圖(五)），孩童可知何處不易清潔。



圖(四)牙菌斑顯示劑



圖(五)顯示劑可顯示出未刷淨的牙菌斑

至於刷牙的技巧，可分四個年齡層來說明：

a. 嬰幼兒出生後六個月：嬰兒出生後約六個月長出第一顆乳牙，餵奶過後，須再餵開水，助於沖出口內殘餘的牛奶，之後再以紗布 or 棉花纏在食指上沾濕，輕輕擦去牙齒上像優格狀(Yogurt)的牙垢，切記的是未長出牙的牙床及黏膜切勿擦拭，以免傷害軟組織。尤其在睡前一定要記得擦。以外，寶寶並不缺乏蜂蜜的成分，為防蛀牙起見，最好少餵食此類糖汁。

b. 2歲半時：乳牙大致已完全長出，共二十顆，清潔法同 a，現在市面上，如百貨公司嬰兒用品部，售有指套牙刷，非常方便。此時，牙齒數目較多，所以像牙縫及牙齒與牙肉交接處不易清乾淨，須多加注意。特別要提醒家長的是，此期嬰兒控制吞嚥能力不佳，勿用牙膏，避免吞食，尤其是含氟牙膏，若一次吞食很多，很可能會造成氟中毒。

c. 四、五歲後：幼兒模仿能力漸增，父母可試著放手讓孩童先刷，若未乾淨，再幫他洗一次。常見許多孩子刷一次牙，就把浴室地板潑得到處是水，衣袖也濕答答的，父母乍見之下，必定大吃一驚，但，記住切勿火大，您的孩子正在學習享受刷牙之樂——先肯定刷牙之是，再慢慢糾正他的其他不是。至於父母幫助幼兒刷牙之要領是父母可將其置於榻榻米或沙發上，也可令幼童用站立微仰頭之姿，接受父母的刷牙，（如圖(六)(七)(八)），而實際刷牙步驟為刷毛約 $\frac{1}{2}$ 高度置於牙肉上， $\frac{1}{2}$ 在牙面上，微傾斜 45° ，往齒面揚出（如圖(九)(十)），前牙舌側區則可將刷毛打直來刷（如圖(十一)(十二)），刷牙時，切勿東刷一下，西刷一下，必須固定一個方位進行（如圖(十三)），如此，才不致漏失任何一顆牙。

d. 大於六歲：可以將刷牙工作交給孩童來做，此時父母須負起監督之責。

三、問：奶瓶性齲齒，一次波及多牙齒，是不是能請主任向家長們說明一下？

三、答：在介紹奶瓶性蛀牙之前，先簡介蛀牙的形成機轉：曾經有數據顯示台灣兒童 95% 以上的人口罹患蛀牙，所以可稱得上是全國性的疾病。蛀牙(Caries)此字源於拉丁文 Decay，破壞之意，也就是牙齒於食後未清潔乾淨，導致口內細菌大舉棲附於牙齒上的食物碎屑上，形成牙垢，細菌不斷繁衍，同時也釋放出酸性代謝物



圖(六)較小的寶寶置於榻榻米上



圖(七)躺在沙發上



圖(八)站姿

及毒素，破壞齒質，更造成牙肉發炎。

而奶瓶性蛀牙，是一種好犯嬰幼兒的瀰漫性蛀牙，尤其是經常夜間含著奶瓶入睡的幼兒，幾乎少有倖免者，由於奶粉內含有可供細菌繁殖的養分，且夜間寶寶沈睡時唾液減少分泌，所以大規模蛀牙行動輕鬆的進行，

圖(九)刷毛 $\frac{1}{2}$ 置於齒面， $\frac{1}{2}$ 置於牙肉上，而後微傾 45° ，往齒面揚出

圖(十)六歲前的小朋友可以牙刷直接橫刷頰及舌面

其發展速度又很快，這正是它值得家長重視的原因。

廣泛的奶瓶性蛀牙，常以上顎前齒最為嚴重，這與吸入的奶沈滯於此區較多有關。

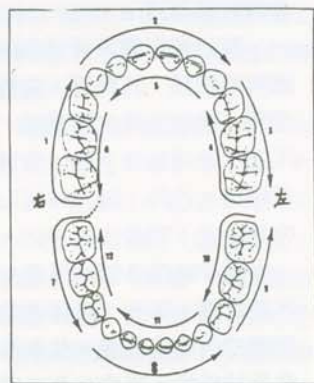
罹患此症的幼兒除美觀不佳外，身高體重也較一般孩童矮、輕，而感染乳牙的細菌會往下漫延，傷及恆牙牙胚，而造成恆牙的發育不全。

四、問：有些小朋友自小吸奶嘴，對奶嘴的倚賴性重，所以怎麼都戒不掉，若這樣下去，對齒列的發育是否會造成不良影響？

四、答：幼兒由於對母愛的需求較強或缺乏安全感，所以會以吸奶嘴或吮吮指頭等習慣，來補償其心理上的缺失，儘管幾乎所有的寶寶均好此道，



圖(十一)刷毛打直刷前牙



圖(十三)按照一定順序的刷牙：頰唇側、舌側、咬合面，才能在最短時間內澈底清潔牙齒。

但，很多在二歲前會自動將此習慣戒除，所以父母也無需過慮，若幼兒成長至四歲以後，仍舊有此癖好，依骨頭的生長來看，會導致上顎前牙部及齒骨往前突，形成暴牙（如圖(四)），



圖(六)長久吸吮指頭或奶嘴的孩童易形成暴牙

此外，尚有些壞習慣如咬嘴唇、咬筷子、啃指甲，或用前牙咬舌頭以自娛等，均會造成日後的暴牙。

另外，有些孩童由於經常呼吸道不通，所以改由嘴巴來進行呼吸，長久以後，由於氣壓會形成推力，及上顎骨缺乏上唇肌肉限制之故，上顎骨會被塑形成高窄突出的形狀，因此若發現有口呼吸的習慣，要儘速前往耳鼻喉科尋求診治。

其他會影響牙齒排列的壞習慣，尚有咬臉頰、托腮等，由於會壓迫到後牙，迫使後牙向舌側倒，形成咬合不正，咀嚼功能下降，發育不良等不良後果。此外，睡覺時若以腕為枕，容易造成下顎骨位置不正。綜合言之，家長平時應多觀察孩童有無上列的不良習慣，若有，可儘速帶往牙科，利用口內矯正裝置一些東西，輔助孩童易於戒除，若拖太久，只怕骨頭已定形，要治療則非易事了。

五、問：六歲牙往往容易蛀掉，請問該如何避免？

五、答：孩童於六歲時，在乳後牙後方長出第一顆恆牙，即第一大臼齒，所以習慣稱為「六歲牙」，由於其萌芽位置是直接自乳齒列後緣冒出，其上並無乳牙，所以父母容易將此牙誤認為乳牙，儘管蛀了個大黑洞，也不予以理會；尤其是鄉下地區的孩童，有許多甚至蛀到僅剩殘根，而毫不自覺。

再來談談，為什麼六歲牙如此易蛀呢？

原來除了父母誤察的原因外，其咀嚼面上佈滿了許多深邃的小裂溝及小窩，也是導致易蛀的要因，這些地方易堆積食物殘渣，形成蛀牙進行的溫床。針對這一點，最近研發出一種流動性，防齲性很好的樹脂（裂溝封劑），可在六歲牙未蛀前將這些坑洞預先填補起來。成效卓著，普遍受到牙醫師的推崇。

六歲牙在恆牙齒列中，扮演重要角色，咀嚼作用若失去了它，效率大減，所以各位父母宜寶貝孩童的這類牙。

六、問：有關蛀牙的預防法，除去前介紹過的刷牙外，是否還有其他？

六、答：預防蛀牙，不單是要靠牙醫師，相反的，大部分時候，要由個人自日常生活來保養，以下我們將分五點向大家說明：

①**飯後刷牙：**根據實驗結果顯示，飯後三分鐘，口內的酸性會達到最高，此情況持續約 20 分鐘，換言之，在口腔酸性升高前（即三分鐘前）刷牙是最有效的，刷牙能破壞形成蛀牙的環境與機會。

②**不偏食，營養均衡：**胎兒在身體內約四個月大時牙齒開始鈣化，此時的準媽媽，應注意鈣、磷及維他命 A、D、等和鈣化有關的養分攝取，若有多食用含氟的食物如海產、茶等對強化齒質更有助益，但需適量。

父母應限制孩童毫無節制的吃糖，尤其是甜、黏、軟的太妃糖，牛奶糖及巧克力糖等。當然，孩子都愛吃糖，要全面禁止恐很難，在這種情況下，可以採折衷方式，規定孩子只能在三餐飯後，才能吃甜食，如此既可解饞，又能減少糖的攝取量，而且，沒有例外地，食後要儘速刷牙。父母切需知道的是——吃糖頻率太高，遠害於吃糖量過多。因為自食用糖果後起算，一分鐘三十秒後，產生的酸，

足以使全身最硬的琺瑯質（即牙齒最外層），產生脫鈣現象，此作用將持續約二十分鐘；四十分鐘後，口內酸鹼度才回復正常。試想，常吃糖者，豈不是替自己的牙自掘墳墓嗎？

一個在牙科已流傳很久的故事是這樣說的：二次戰後「英、日、德、挪威、義大利等國，由於普遍缺糖，所以蛀牙率遠遠的低於戰前與戰後經濟復甦後，因為蔗糖的攝取機會少，致使口內致齲元兇——*Streptococcus mutans*，無由肆虐。

所以少吃糖，多吃些富含水分的纖維性食物。

③**氟的使用：**氟常以化合物形態存於自然界，而人體中骨頭，牙齒中也含微量，氟在牙科領域中，是後起新秀，因為，經過適當的使用後，可以降低齲齒率達 50% 以上，而氟化物塗於牙上防蛀的機制，可以如下方程式表示：

$$\text{Ca}_{10}(\text{PO}_4)_6(\text{OH})_2 + 2\text{F}^- \rightarrow \text{Ca}_{10}(\text{PO}_4)_6\text{F}_2 + 2\text{OH}^-$$

氟離子可以取代琺瑯質中磷灰石的（OH⁻），成為抗酸、抗蝕較強的氟化磷灰石。

嬰幼兒約十六個月大時，上下六顆乳牙均長出，此時需帶至牙科診所作口檢，若有奶瓶性蛀牙前兆，可以由牙醫師檢查出。而一般幼兒約 3 個月到半年檢查一次，檢查有無新的蛀牙，口內的填補物是否發生二次蛀牙，或齒列的生長發育是否正常等，另外，也可評估需不需要提早做矯正，適當掌握成長的契機，促進或抑制顎骨生長，以達到美好的顏面輪廓。

談了許多，而實際上，希望父母能幫子女作到的只有維護其口腔衛生及定期口檢，愛子如你（妳），可捨得將來你的孩子老是以羞慚的眼神面對牙醫師？或以枯萎的笑容來擁抱這個世界？而吳主任的打油詩「養子不教雙親過，乳牙蛀掉父母錯！！」值得為人父母者三思！！