準媽媽和幼兒的口腔護理

Faculty of Dentistry
The University of Hong Kong
香港大學牙醫學院

內容:

- 各時期的口腔問題和正確護理:
  - 懷孕期
  - 幼兒出牙前
  - 幼兒出牙後
  - 其他要點

懷孕期

口腔問題和正確護理

妊娠期牙齦炎

- 懷孕期間的急性牙齦發炎
- 約5成孕婦會受影響
- 原因：1. 荷爾蒙分泌在懷孕後改變
  2. 口腔清潔不理想
- 徵狀：1. 牙齦會發紅、發腫、增厚
  2. 牙齦邊緣常有牙菌膜以及牙石積聚
  3. 刷牙時容易出血

妊娠期牙齦炎

- 對準孕婦的影響：
  - 牙齦炎可能惡化為牙周炎，引致牙齒敏感、牙齒鬆脫等情況
  - 個別孕婦的牙齦會增生
- 對胎兒的影響：
  - 患有嚴重牙周病的孕婦發生流產、早產或新生兒體重過輕者，為一般口腔健康良好的七倍
  - 牙痛以及進食困難造成的營養不均衡，亦間接影響胎兒健康

妊娠期牙齦炎

- 治療:
  - 病情輕微
    - 洗牙
    - 抗菌漱口水
  - 牙齦增生
    - 牙齦手術
- 預防:
  - 每天以牙線和牙刷清除牙菌膜
  - 保持良好生活作息和飲食習慣
  - 在計劃懷孕前應先進行完整口腔檢查
  - 懷孕期四至六個月內，定期檢查牙齒

準媽媽的口腔健康護理

- 徹底刷牙，每天至少兩次（早餐後和睡前），並每天使用牙線
- 可使用含氟牙膏，防止蛀牙，晚上用非酒精性含氟的漱口水沖洗口腔
- 懷孕前和懷孕4-6個月時見牙醫
- 如果發生因懷孕而導致牙齦紅腫，出血的情況，應及時尋求牙醫意見

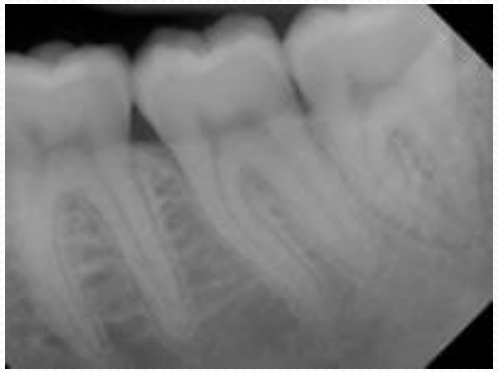
懷孕睇牙醫知多D

1. X光照射會否影響胎兒？

Answer:

- 診斷牙患所需的X光劑量一般是很低，但不建議懷孕初期接受X光照射

- 不過如有確實需要，牙醫亦須以X光來作準確診斷，並會作好一切預防措施，以確保胎兒安全。



懷孕睇牙醫知多D

2. 準媽媽可否接受複雜的牙齒治療？

Answer:

如非緊急，牙醫一般會安排胎兒出生後才作治療。如牙患嚴重或緊急，牙醫亦盡可能在懷孕期4-6個月、胎兒較穩定作治療，治療亦會從簡。

懷孕睇牙醫知多D

3. 藥物對胎兒牙齒有影響嗎？

Answer:

- 若準媽媽於胎兒牙齒鈣化期(4-6個月)內服食四環素，四環素便可能沉積在齒內使牙齒呈啡黃或灰藍色

- 準媽媽就醫時須告知醫生自己已經懷孕，讓醫生因應情況使用藥物。

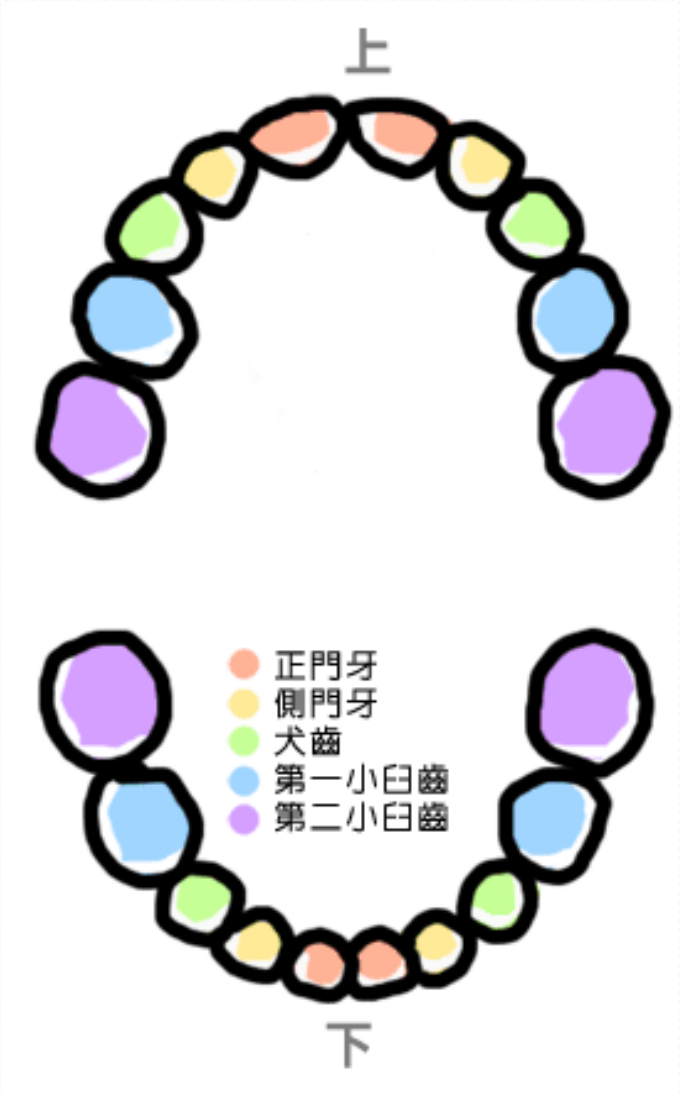
幼兒出牙前

口腔問題和正確護理

出牙期

乳齒	出牙時間
正門牙	6-12個月
側門牙	9-16個月
犬齒	16-23個月
第一臼齒	13-19個月
第二臼齒	23-33個月

出牙期



幼兒出牙前的口腔健康護理

- 寶寶的奶瓶奶嘴用後應以清洗妥當
- 餵奶後用乾淨的濕布清潔寶寶的牙齦
- 如寶寶出牙時不適，可給寶寶咀嚼乾淨的橡皮環，或冷毛巾
- 如出牙次序出錯、或比預定時間遲六個月仍未有出牙，應及早約見牙醫。

幼兒出牙後

口腔問題和正確護理

幼兒嚴重蛀牙

- 在2003年，超過一半4至6歲兒童曾經蛀牙
- 在嚴重的情況下，孩子們3歲時已有多於一顆蛀牙
- 因素:
- 不適當餵哺行為、飲食習慣
- 不良口腔衛生 (母親、幼兒)
- 牙齒先天缺陷

幼兒嚴重蛀牙

- 後果:
  - 牙痛，影響進食甚至情緒
  - 不及時治療，可引致牙髓發炎、產生膿瘡、甚至影響恆齒的發展
  - 影響孩子的儀容，令他們自信心受損

- 長遠後果:
  - 牙齒過早脫落，可以影響咀嚼、發音功能和將來恆齒的排列
  - 蛀牙時可能需要專科護理，治療費用不菲

預防幼兒蛀牙

- 2歲以下:
  - 進食次數: 6-8 次 /每天
- 2歲以上:
  - 進食次數: <6 次 /每天

- 12個月大時就應開始改用戒奶杯

- 14個月大前完全轉用戒奶杯飲食

食物分類

對牙齒有益的食物	對牙齒不好的食物
蔬菜（胡蘿蔔，青椒等）	餅乾
水果（蘋果，梨，草莓等）	蛋糕糖果
乳酪	冰淇淋
水	含糖飲料
	加工食品（葡萄乾等）

幼兒出牙後的口腔健康護理

- 寶寶的出牙6個月內應見牙醫了解寶寶口腔情況

- 兩歲前:
  - 不要用任何含氟牙膏
  - 每天用最小的軟毛牙刷清潔寶寶的牙齒的正面，背面和咀嚼面
  - 不要和其他兒童共用牙刷

幼兒出牙後的口腔健康護理

- 兩歲後 /懂得從口吐出水後:
  - 早晚讓孩子自己刷牙，培養習慣
  - 可配合的含低氟素(500ppm)兒童牙膏預防蛀牙
  - 家長亦應須替孩子補刷牙齒

- 注意:
- 選購牙刷選用兩毫大小刷頭的軟毛牙刷
- 牙膏可配合小朋友口味，但不建議用成人牙膏

幼兒出牙後的口腔健康護理

- 飲食習慣
  - 在睡前刷牙後，不應餵果汁或牛奶，只適宜讓寶寶飲水
  - 睡時不要含奶嘴，避免口腔經常接觸牛奶，果汁或汽水，增加蛀牙的機會
  - 避免吃太多小吃，主餐之間不多於一次
  - 避免粘牙含糖食品和碳酸飲料

牙齒咬合

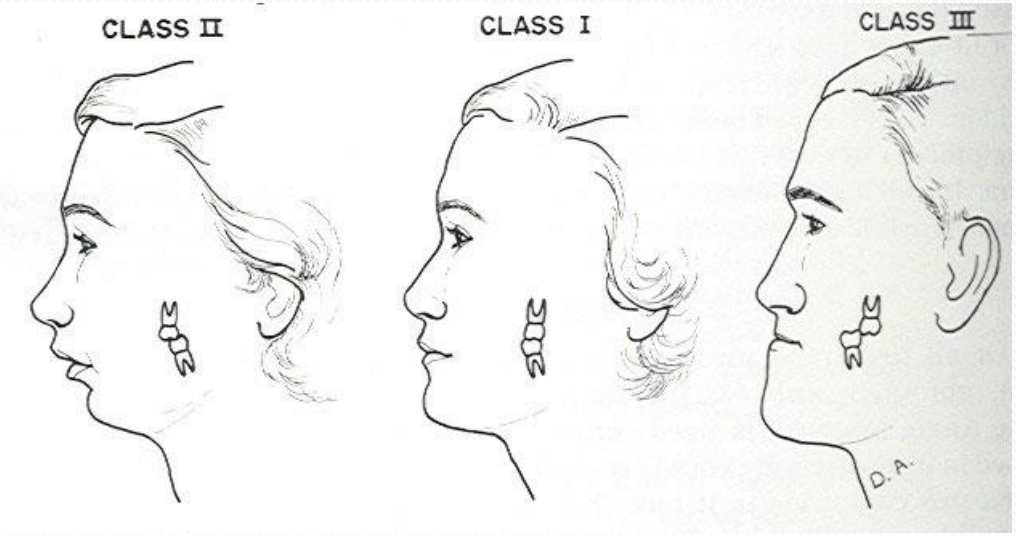
- 正常：
  - 門牙應觸及上門牙的內側面，
  - 下門牙大約三分之一的外側面被上門牙所覆蓋
  - 下門牙的外側面距離上門牙的內側面大約是2至4毫米
- 哨牙：
  - 上排牙齒的位置較下排牙齒前
- 倒及：
  - 下排牙齒的位置較上排牙齒前

其他要點

- 牙齒咬合
- 牙齒受創

牙齒咬合

- 先天因素:
  1. 遺傳
  2. 牙齒數目異常



牙齒咬合

- 常見的後天因素：

1. 乳齒因受撞擊或蛀牙而過早脫落

2. 吸允或咬手指習慣

- 在嬰兒期有吸允手指的習慣乃正常情況
- 須於2-3歲時戒除
- 可於兒童的手指塗上有苦味或辣味的物質，或貼上膠紙，助他們戒除吸允手指的習慣

乳齒受創時...

流血腫脹

用冷水浸過的乾淨紗布壓在傷口上

前往牙醫檢查

把藏在軟組織中的異物取出

使用間隙保持器以維持恒齒長出需要的空間

➢乳牙創傷後，周圍的口腔組織也可能會碰傷，尖銳物以許會嵌入軟組織中，很有可能會影響下面恆齒的發育

➢ 乳牙可能出現折斷，移動，鬆動，脫落等等情況

恒齒受創時...

恒齒折斷

↓

溫水漱口

↓

冷敷傷口

↓

前往見牙醫

恒齒脫落

↓

用乾淨紗布或者手帕按住流血的地方止血

↓

用清水沖洗牙齒

↓

把牙齒擺入牛奶/生理鹽水/ 原本的牙槽內/面頰與牙齦中間

↓

30分鐘內前往見牙醫

香港大學牙醫學院知識交流項目學生小組

鳴謝

香港大學牙醫學院知識交流組
大學資助委員會知識交流基金2011-12撥款資助

學院網址: http://facdent.hku.hk

電郵聯絡: dentke@hku.hk

Facebook: www.facebook.com/facdent

Faculty of Dentistry
The University of Hong Kong
香港大學牙醫學院