

# 兒童保育工作中的健康牙齒

幫助兒童在一開始就養成良好的口腔衛生習慣非常重要，原因至少有兩個：首先，良好的口腔衛生能為孩子的全面身心健康帶來好處；其次，兒童早期的口腔衛生是長成健康恆齒的主要因素。

澳大利亞的嬰兒中有百分之十五存在牙齒腐蝕問題。雖然兒童口腔衛生在過去十年中有所改善，但六歲的兒童中仍然有百分之五十的人患有齲齒。學齡前兒童中的牙齒腐蝕，與學習刷牙時間晚、刷牙頻率低、零嘴進食頻率高、長期使用奶瓶、使用沾有甜物的奶嘴、糖份攝取過高過頻以及家長態度有關。

## 口腔衛生和預防齲齒準則

- 避免使用裝有甜奶的奶瓶、不要用食物來作為孩子聽話的獎賞、切勿將奶嘴沾入甜物（比如蜂蜜、果醬）之中、不要將奶瓶作為哄孩子的奶嘴、幫助孩子睡覺的瓶子中除水以外不應該放入其他東西。
- 在水、汽水、濃縮果汁、加味牛奶、果汁等飲品中，首選是水。
- 每天零嘴進食次數要有限制。所給零嘴要有營養：蔬菜、奶酪、酸奶、水果、普通意大利麵條以及配有肉、奶酪、蔬菜醬等的麵包。
- 鼓勵年齡適合的兒童每次進食後都要用水漱口。

## 開始刷牙

- 用乾淨濕潤的面巾或紗布輕輕清潔寶寶的齒齦和牙齒，將牙斑和牛奶除去。
- 寶寶大約兩歲時，要讓他們開始刷牙。刷牙時，兒童要能夠握住牙刷，而且要能吐出泡沫和漱口，而非將牙膏或漱口水吞下。
- 使用軟質小型兒童牙刷和低氟牙膏（是成年人氟化物牙膏濃度的一半），確保孩子每次只是使用的牙膏量只有豌豆大小。
- 監督孩子刷牙，或為孩子刷牙，直到孩子能夠自己刷牙時為止。
- 除非醫師或牙醫針對牙齒或口腔疾病開出殺菌漱口藥，否則要避免使用，因為這些藥有潛在的危害。
- 記住，幼兒每天只應刷兩次牙。
- 寶寶在托兒所時，要瞭解有關口腔衛生方面的政策和做法，並且索取如何在家支持兒童養成良好口腔衛生習慣的資料。

良好的口腔衛生習慣不難養成，持續一生的方式在幼兒時期就可以形成，而且會給孩子持續帶來寶貴的益處。

## 參考資料：

澳大利亞牙科協會網站([www.ada.org.au](http://www.ada.org.au))

Ismail A. I. (1998) 《預防幼兒齲齒》

《社區牙科學和口腔流行病學》：26: (supplementa1)

新州多元文化衛生宣傳服務網站

([www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au))

Carmel Betros

全州協調員

新州衛生部兒童服務處



項目推出機構

項目支持機構