

淺談兒童牙齒保健

根據國民健康署的資料顯示，臺灣 5 歲兒童齲齒盛行率在 1995 年約為 89%，而 2011 年的調查約 79%。在這 6 年間盛行率下降了 10%，這表示在口腔保健方面努力的成就。但從數據中亦發現 0 至 1 歲兒童齲齒情形是增加的，這與臨床所見的情況相似，乳牙尚未萌發完全的小朋友就發現有齲齒，這是相當嚴重的問題。因此預防齲齒的產生，是兒童口腔保健重要的一環。這需要家長密切的配合，除了幫忙小朋友作好口腔清潔，妥善的含氟製劑使用，更重要的是定期的牙科檢查。臨床上除了齲齒的問題，學齡兒童最常見的情況是有關換牙的過程與牙齒清潔的方式，以下將做簡單的介紹。

乳牙換牙過程及可能情況

學齡兒童通常會經歷換牙的過程，大約從大班的小朋友開始就會發現牙齒鬆動或是新牙萌發的情況。一般說來乳齒全部脫落的時間大約在小六至國一的階段，不過臨床上實際案例的情形還會有許多變化，包括時間及換牙的順序。基本上換牙是每個人都會經歷的自然過程，不過很多家長會因為這方面的問題到牙科尋求協助，最常見到的情況是恆齒已經萌出，但乳牙卻未脫落（如圖 1）。家長通常希望牙醫師能將乳牙拔除。在一、二十年前大部分牙醫師可能會配合家長的要求，將乳牙拔除，甚至因為恆牙的寬度過大，會多拔除鄰近的乳牙，使恆牙排列較不受影響。然而這種情況往往造成小朋友的第一次牙科治療經驗就是拔牙，會使小朋友對牙科產生不佳的印象。由於乳牙共有 20 顆，如果第一顆換牙的方式是前述的狀況，那剩下乳牙的換牙方式可能相似的機會是很高的。通常開始換牙的部位是在下顎前齒區，若恆齒在乳牙的靠舌頭方向萌出，這樣的情況是正常的，不需急著將乳牙拔除。若是相對應的乳牙有搖動的現象，自然的情況下牙齒會自動脫落，恆牙也會慢慢向前移動。若小朋友發生一些症狀，可能會考慮拔除乳牙，包括因搖動造成不適或影響進食、因兩排牙齒的情況造成清潔的問題導致局部發炎等。



刷牙時機及次數

關於刷牙的時機，由臨床問診的經驗得知，大多數的人會在睡前及起床後刷牙，以次數來說，若沒有齲齒的問題，每天至少刷兩次牙是足夠的。然而起床後刷牙的效果可能沒有比早餐後清潔的方式好。因為如果睡前確實做好口腔清潔，由於睡眠中沒有進食，那起床後應該不必再刷一次了。睡前做好口腔清潔對牙齒健康的維護是很重要的。因為睡眠時唾液的分泌會減低，唾液本身具有保護牙齒的成分，當分泌的量增加時可能會幫忙將牙齒表面清潔，加上睡覺時口腔的活動會減低，因此睡覺時若牙齒表面不乾淨，則齲齒或其他口腔問題發生的機會將相對提高。對於習慣睡午覺的人，可以選擇在午睡及晚上就寢前作口腔清潔。

刷牙方式建議

刷牙的方法也是門診家長經常會詢問的問題，通常學校會教導小朋友使用貝氏刷牙法來作口腔清潔。老實說大人用貝氏刷牙法來清潔都可能無法確實，若是要求小朋友作到就更難了。由實際臨床的檢查發現，小朋友口腔中牙菌斑的顏色與牙齒是相近的，因此若非很仔細的觀察，很難知道是否乾淨了。此時可以使用牙菌斑顯示劑來協助或是訓練小朋友刷牙，使用時它會將牙齒上面的牙菌斑染色，讓小朋友面對鏡子，告訴他用牙刷將染有顏色的牙菌斑刷掉，應該就是乾淨了。這種方式是讓小朋友在進行口腔清潔時有明確的目標，不必在意用何種刷法，練習幾次後，小朋友會知道那些地方是比較需要注意清潔的部位。

結論

維持良好口腔健康的方法，除了養成良好的口腔清潔習慣之外，均衡飲食也是不可或缺的。更重要的是定期牙科檢查，及早發現口腔問題可避免嚴重情況的產生。小朋友的口腔健康需要家長的共同努力。

牙科部主治醫師 王姻麟