

# 認識與愛護 牙齒

中山醫學院

楊衍彪醫師

從嬰兒6個月大開始，一直到2歲左右，總共有20顆乳齒陸續萌出。

乳齒對孩子們的健康十分重要，因為在乳齒生長時期，孩子的身體長大了3倍，體重增加4倍，這證明了它咀嚼食物和幫助消化的重要性。

## 咀嚼使齒肉壯健

乳齒一長出來，就應該讓嬰孩漸漸多吃固體食物，固體食物和咀嚼，能使牙肉和牙齒壯健起來。孩子應該從小就學刷牙，飯後刷、睡前刷，為人父母者可以從旁協助，多加注意。

## 注意出牙掉牙

乳齒的出牙、掉牙時間是這樣的：

出牙（月數）
中央門牙：6~12
旁側門牙：6~12
犬牙：18~24
第一臼齒：12~18
第二臼齒：24~30
掉牙（歲數）
中央門牙：6~7
旁側門牙：7~8
犬牙：10~12
第一臼齒：9~11
第二臼齒：10~12

由於遺傳、環境、營養、牙齒病變等因素，每一顆乳齒的出牙和掉牙時間並不很確定。如果在上述時間內還沒有出牙和掉牙的話，父母親應該將小孩帶往牙科診所，請

教合格的牙科醫師，以維護孩子牙齒的健康與美觀。先要有健康的乳齒，將來才能長出健康的永久齒。

## 乳齒引導恆牙

一般人都有一個錯誤的觀念，認為乳牙遲早要脫落更換，因此即使蛀了，也不去理會它，以致造成很多不良結果，影響孩子的健康。乳齒除了與恆牙具有下列同樣重要的功能：

1. 咀嚼與幫助消化。
2. 促進頷骨的生長。
3. 幫助發音。
4. 美觀的維持。

還有一個十分重要的功能，就是引導恆牙生長至一定的位置。如果某一顆乳齒過早脫落，由於其前方牙齒的後傾，以及後方牙齒的前斜，而佔去原有的空間，因而導致以後恆牙沒有足夠的位置生長，呈現咬合不正、排列不整齊，使得咀嚼、美觀、發音的功能產生障礙，就會影響身心的健康。

## 早日定期檢查

一般說來，當孩子2、3歲時，也就是當乳牙完全長出來的時候，就應該帶他去看牙科，接受第一次的口腔檢查。愈早接受定期檢查愈好。

## 建立正確觀念

父母的態度影響兒童對牙科診治的心理至巨，父母應該與牙醫師密切合作，適時給予兒童正確的觀

念，增加孩子對牙科的認識，尤其應避免告訴孩童，牙科治療有強烈的苦痛，也不必撒謊，隱瞞看牙時的不舒服。誠實而不誇張，乃是正確的教導方法。

當孩子不合作時，需要父母在旁協助。最好的方法就是給兒童正確的概念，絕對不可用看牙來恐嚇他們。最好在治療前，先帶小孩到診所看看，與醫師建立良好的關係。讓他知道別人治療的情形，使他對治療牙齒產生信心。給予適當的獎勵，讓他看看其他小朋友的良好合作態度等，都可以誘使小孩達成治療的目的。

## 6歲齒易蛀壞

孩童長到6歲左右，恆牙的第一大臼齒開始萌出，也就是一般所謂的「6歲齒」。這個牙齒是最早長出的恆牙，又正是小孩最喜歡吃糖的年紀，所以是最容易蛀壞的恆齒。

如果6歲齒遭到蛀蝕，會引起疼痛及咀嚼困難。導致孩童消化不良、營養障礙，及生長發育的遲滯。它又是全口齒列咬合關係的基石，對孩子一生咬合關係的平衡，有很大影響。

## 恆牙妥善保養

恆牙一共有32顆，從6歲到18歲為出牙時期。假如能夠妥善保養和愛護，恆牙可以終生使用而不脫落，因此恆牙只有出牙時間而沒有掉牙時間。恆牙的出牙時間如下：

出牙（歲數）

- 中央門牙：7～8
- 旁側門牙：8～9
- 犬牙：11～12
- 第一小臼齒：10～11
- 第二小臼齒：10～12
- 第一大臼齒：6～7
- 第二大臼齒：12～13
- 第三大臼齒：17～21

## 橫刷縱刷？

恆牙和乳齒因解剖形態的不同，刷牙方法也不同，乳齒因牙弓形狀及齒頸部的突出，用左右橫刷的方法其效果較好，但到恆牙萌出後的混牙時期時，就宜改用旋轉法的上下縱刷，比較能清除齒周的殘渣碎物。

刷牙時間的長短，依個人的技術和牙齒排列狀況不同而異，但是至少不可短於3分鐘。如果在某些場合無法做到進食後立刻刷牙時，可以在食後立即漱口4～5次，清除殘渣的效果也不錯。

民間流傳「生1個孩子，掉1顆牙」的觀念，是沒有科學根據的。孕婦易引起齲齒和牙齦炎，是由於心理及情緒上的不穩定，比較容

易疏忽口腔的清潔，而且這段時期喜好酸性食物，常作嘔吐，唾液呈現酸性，加上內分泌的改變，黃體素的增加等，都會引起牙齒腐蝕，形成齲齒和牙周病等。

## 孕婦注意飲食

母親於懷孕期間應該注意下列4點：

1. 最好懷孕前，就做一次詳細的口腔檢查並事先治療，如蛀牙的填補，齒石的去除，牙齦炎的治療，阻生牙的拔除，假牙的磨復等。

2. 施行拔牙或其他重大的牙科治療，只要孕婦精神狀態正常，是沒什麼妨礙的。不過仍以懷孕的中期，4～6月，較為完全。較大的手術如拔除阻生齒，就最好延到產後進行為宜。

3. 隨時維持口腔清潔，避免食用刺激性食物及煙酒。

4. 胎兒的牙齒，在妊娠的第8個星期就開始發生，胎兒的鈣、磷有三分之二是在懷孕最後2個月中貯積的。因此，母親必須有良好的膳食，以營養她自己，及胎兒的牙齒和牙周組織。



蓑衣阿公田家樂（鄭丞殷）

讓您驚奇不已，  
革命性高效能無毒  
展着保護劑——以  
物理機能發揮效果的：

# アピオン-C

您對病蟲害防治工作  
有束手無策的時候嗎？  
請試試近乎神奇的

## ABION-C!

有了ABION-C，您不再為  
噴藥次數過多，農藥慢性中毒，  
作物生育不良，移植成活率低  
——而煩惱——

① 需要防寒作物請以ABION-C稀釋  
400-500ppm使用

② 立春下雨持續到清明，農作物怎麼辦？

何不試試加用ABION-C！

方法：於雨前或雨停時及時噴用。

可防止雨水洗離作用。

有意想不到的實效！

製造廠

日本アピオン化学研究所

台灣總代理

辰論有限公司

台北市光復南路260巷52號2樓  
TEL：(02)7310769·7813539