

學齡前兒童口腔保健，父母親該怎麼做？

撰寫者：陳志章 理學碩士

現任 樹人醫護管理專科學校 專任講師

曾任 勞動部勞動及職業安全衛生研究所 職業危害評估研究組 助理研究員

學齡前兒童(Pre-school Children)，一般泛指在進入國家正式學制就讀年齡前的階段，以台灣來說指的就是 0~6 歲的嬰幼兒；然 0~6 歲的嬰幼兒，父母親在口腔保健上，又可分為嬰兒時期（照顧者須完全執行口腔清潔）及幼兒時期（模仿學習及照顧者輔助清潔），但大致來說，學齡前兒童口腔保健的習慣及行為養成，在此一時期是相當重要，人生的第一個六年，是最富可塑性和模仿性的階段，因此本文將對此提供建議。

首先為美國疾病管制局(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)口腔健康部門(Division of Oral Health)針對父母及照顧者提供兒童口腔保健做法的建議[1]：

一、氟化物使用

1. 使用含氟牙膏。(現建議至少 1000ppm)

- (1) 小於 6 歲的孩子，必須監督你的孩子刷牙，並確保你的孩子牙膏使用豌豆大小的量，且總是會吐出來，而不是吞掉牙膏。
- (2) 小於 2 歲的孩子，除非醫生或牙醫告訴你不要使用含氟牙膏，含氟牙膏使用可以在牙刷上塗上薄薄一層即可。
- (3) 了解更多有關可促進口腔健康的含氟牙膏和氟化物。

2. 詢問牙醫師當孩子萌發第一顆牙齒後使用氟化物（如氟漆）。

3. 如果飲用非加氟的水，應詢問牙醫師是否補充氟錠等口服氟化物。

二、詢問牙醫師使用窩溝封填處置時機。

三、美國小兒科學會建議孩子 1 歲時就能夠到牙醫診所進行口腔檢查。

但由於國情文化及政策不同，事實上，父母親仍對學齡前兒童口腔保健有諸多的疑惑，譬如孩子到底幾歲該看牙醫？如何維持嬰兒口腔衛生？孩子何時要開始學習刷牙？等等的問題，以下將逐一說明。

一、孩子到底幾歲該看牙醫？

依照台灣目前的政策來說，若以免費塗氟服務標準，只要孩子長第一顆牙齒，就可以接受每年兩次的牙齒塗氟服務，或許過去很多牙醫師及家長會害怕孩子因無法自己吐口水，而食入過多的氟化物，但其實現在所選用的氟化物是含氟量高，且為較容易附著在牙齒上的氟漆（有的又稱「**氟**

漆凝膠」)，能提供牙齒更有效的保護，因此孩子長第一顆牙齒的時候，就建議可到牙醫診所（建議可找兒童牙科專科醫師）找牙醫師做評估檢查。

二、如何維持嬰兒口腔衛生？

由於嬰兒時期，口腔探索欲望激烈，在喝完配方乳或是母乳後通常因為有安撫作用容易有奶睡的情形，且較小嬰兒不建議飲用白開水，因此可以透過使用潤濕的紗布巾或是軟布協助嬰兒擦拭牙床及舌頭清潔，若已長出乳牙，就建議使用牙刷及搭配含氟牙膏幫孩子潔牙，在未萌發牙齒的牙床位置仍維持使用紗布巾輔助清潔，才能及早保護孩子的乳牙及在乳牙下方還沒萌出的恆牙。

三、孩子何時要開始學習自己刷牙？

孩子在學齡前通常會透過模仿來學習技能，因此，當孩子已經開始會漱口的時候（一般約 2 歲）就可以開始學習自己刷牙，並讓孩子習慣牙刷近入口腔的感覺，降低其敏感不適，此一時期，父母親可以開始訓練養成孩子規律潔牙習慣（如飯後、睡前清潔口腔的觀念），但是主要還是由父母親或主要照顧者幫忙完成口腔清潔，父母也要以身作則，為小孩的表率。

四、孩子懼怕看牙醫該怎麼辦？

建議從小養成看牙習慣，在家中可以先行玩角色扮演遊戲及與孩子溝通，看診時可以選擇有耐心的一般牙醫或兒童牙科專科醫師，但主要是父母親應避免以負面的詞語或是經驗造成孩子看牙的恐懼[2]。

五、避免含糖食物或飲料攝取

從小就應該避免以含糖食物或飲料來安撫吵鬧的孩子，應提供健康多纖維的食物，以降低蛀牙發生的可能性，因相當多研究都已經證實含糖飲料或零食與孩子的蛀牙發生有顯著的關係[3, 4]。

六、避免不良習癖及牙齒外傷

父母親即時戒除小孩口腔不良習癖，如含奶嘴、含飯、吸手指等。且對於幼兒的活動空間應用心去規劃，有傷害性的器具應予排除，在戶外活動時，應在父母或大人的視力範圍之內，以免發生意外傷害[5]。

「塗氟填溝有保障，潔牙少糖好口腔」乃為本年度口腔保健計畫之口號，雖然僅短短 14 個字，但卻緊扣口腔保健的重要關鍵，為了孩子們的健康，父母親即應從孩子呱呱落地時，就重視孩子們的口腔健康，本文僅提供部分做法之建議，如有任何口腔保健技能或是相關問題，仍建議尋求牙醫師或是口腔保健專業人員協助或是可洽詢本研究團隊—高雄醫學大學口腔健康促進及照護研究室諮詢。

參考資料

1. CDC. *Children's Oral Health*. 2014 [cited 2016 04/01]; Available from: http://www.cdc.gov/oralhealth/children_adults/child.htm.
2. Lin YL, et al., *Child Dental Fear in Low-income and Non-low Income Families: A School-based Survey Study*. J Dent Sci, 2014. **9**: p. 165-171.
3. Lin, Y.C., et al., *Oral health disparities of children among Southeast Asian immigrant women in arranged transnational marriages in Taiwan*. Caries Res, 2014. **48**(6): p. 575-83.
4. Chen, C.C., et al., *Immigrant-native differences in caries-related knowledge, attitude, and oral health behaviors: a cross-sectional study in Taiwan*. BMC Oral Health, 2014. **14**: p. 3.
5. 陳弘森, *重視學齡前兒童的口腔保健*, in *高醫醫訊月刊*. 1998, 高雄醫學大學附設中和紀念醫院: 高雄市.