

# 認識兒童不良口腔習慣

## 認識兒童不良口腔習慣

作者：高雄醫學大學 口腔衛生學系 附設醫院牙科部 陳弘森 副教授

在日常生活中每個人都回有某些特別的習慣表現，而習慣有好壞之分，有時候因為某些習慣影響到個人的一生。在兒童的成長過程中，由於外在環境的影響，會不斷改變其行為模式，就是就在這階段會養成一些新的習慣，這些習慣的養成容易受到父母、玩伴、同學等影響。口腔習慣為一種強迫性的習慣，當兒童在日常生活中受到威脅時，及會藉著這些習慣來逃避困境，有些則是缺乏母愛與關懷而失去安全感所引發；例如強迫兒童支離己身，使兒童陷入孤獨無依的深淵，於是種種不良的口腔習慣就逐漸形成！並成為與他相依為伴的下意識動作。不良的口腔習慣常會導致齒顎顏面的畸形發展，尤其在換牙時期的兒童所受到的影響更大，而齒顎驗面的異常，除了會造成身體上的疾患外，更會影響心理的健康。

### 一般兒童的不良口腔習慣有：

#### 1. 吸允手指：

此種口腔習慣最為常見，常造成齒列的前方開咬及上顎的前突，而且吸允手指已會增加病從口入的機會。



## 2. 吸允橡皮奶嘴：

在 6 歲以下的兒童最常有的習慣，長期吸允橡皮奶嘴會引起上顎前齒的向外傾斜或上下前齒的開咬，同時含奶嘴很不合乎衛生，也不雅觀。



## 3. 咬嘴唇：

常見有上顎前牙咬著下嘴唇，若時間太長，會發生上顎前牙往前突出，若下顎牙齒咬住上唇，則會發生下顎前牙向外傾斜及有齒間空隙產生。



## 4. 吸允臉頰或是咬臉頰：

會引起後牙白齒傾斜，並造成後牙牙弓狹窄或是頰黏膜受傷。

## 5. 咬指甲、衣袖、頭髮：

會引起前牙外突、轉位或是形成暴牙。



## 6. 咬鉛筆、筷子或是其他異物：

會引起門齒間空隙加大及前齒向外突出，同時間會傷害到口腔黏膜、牙齦等軟組織。



## 7. 用口呼吸：

由於疾病引起的鼻道不通，正常呼吸困難，而改用口腔呼吸，長期口呼吸會造成口腔乾燥、牙齦發炎，且易齧齒，齒列部分會有上顎齒列前突，牙弓狹窄。下顎則發育不良，中顏面發育狹窄。

## 8. 伸舌頭：

常由於慢性扁桃腺炎、咽喉炎所引起之不正常的吞嚥動作，會造成上下顎門齒開咬、齒間隙加大、咀嚼功能減低，並且影響發音與說話。



## 9. 磨牙：

通常為夜間習慣，精神受到相關刺激的兒童容易發生，此類兒童可能還伴有其他口腔習慣，如吸手指或咬指甲，磨牙的結果常導致齒質過度磨耗、敏感，下顎關節疼痛、耳病或是偏頭痛。

我們建議父母親平時應該細心觀察兒童的行為發展，並且留意兒童心態的轉變。當你發現自己小孩有以上不良的口腔習慣時，切忌打罵，或是過分嚴厲管束，因為壓抑某種口腔習慣時，兒童可能會發展另一種不良口腔習慣，所以父母親應該積極採取適當的應變措施，多關懷兒童，並與牙醫師密切配合，如此才能順利改正這些不良的口腔習慣，以確保兒童顏面、齒列及心理的健康。