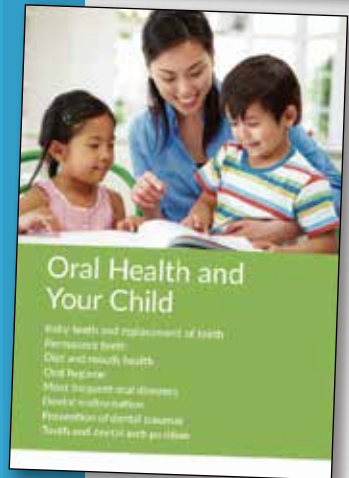
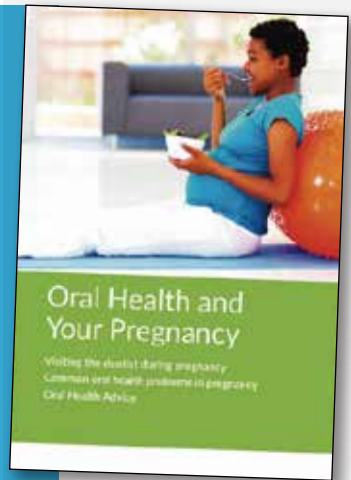


准妈妈口腔健康:

孕期坚持看牙医
孕妇常见口腔疾病
口腔健康建议·

儿童口腔健康:

乳牙与换牙
恒牙
饮食与口腔健康
口腔清洁
常见口腔疾病
牙齿不齐



Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc
Sônia Groisman DDS, MSc, PhD
Valerie Wordley BDS
Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed),
FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science
(Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters
(AT Still Univ., Arizona)

如果你觉得这本手册有用，请和世界儿童口腔基金会一起捐助全世界残疾儿童，让这些儿童也能够拥有日常口腔护理以及一生的灿烂笑容。



世界儿童牙科基金会
global child dental fund

Email: info@gcdfund.org Visit: www.gcdfund.org

Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,
London WC2B 5RL Registered charity no: 1125850 (England & Wales)



婴儿口腔健康 护理手册

母乳喂养、奶瓶喂养、安抚奶嘴；
乳牙萌出与第一次看牙医；
饮食与乳牙健康；
口腔护理；
常见口腔疾病；
牙外伤的预防

如何使用本手册

为亲爱的宝贝做出正确的选择会影响他们一生的口腔健康。这本手册会指导新妈妈如何正确喂养宝宝并清洁口腔，以确保孩子能够长出健康的牙齿，无忧无虑的饮食、玩乐、学习。

本系列三本手册实用易懂，建议您全部读一遍，将为你提供如何保护全家口腔健康的总结。

如果你觉得这本手册有用，请和世界儿童口腔基金会一起捐助全世界困难儿童，让这些儿童也能够拥有日常口腔护理以及一生的灿烂笑容。



世界儿童牙科基金会

global child dental fund

www.gcdfund.org



出生后，孩子的牙弓与颜面结构开始发育，一直到青春期。因此，当孩子长出第一颗牙齿时，父母就开始认真关注孩子的牙齿健康并开始定期带孩子去看牙医，养成一种习惯，定期观察孩子颜面发育，确保孩子拥有健康美丽的笑容。

当新生儿诞生后，婴儿的口面部会有一些特殊的特征，这些特征随着时间流逝会发生变化或消失，所以医务人员在新生儿诞生后的第一时间检查婴儿是否有影响正常呼吸、吸吮、吞咽以及吸奶的症状。

母乳喂养

母乳被普遍认为能给予婴儿最好的营养品及情感抚慰。母乳喂养时，妈妈和婴儿都应该在一个平和的、情感交融的情况下进行喂奶。




婴儿吸奶的过程其实就是其口部肌肉的一场锻炼，可以提高鼻呼吸能力、说话能力以及牙弓的发育。所以，确保婴儿努力吸奶的行为是十分重要的。

喂奶时，妈妈要确保婴儿嘴唇密封住乳头，这样婴儿可以在真空条件下吸出乳汁，婴儿吸奶的过程可以让孩子学习如何用鼻呼吸，并确保舌头和牙弓的正确位置。

奶瓶喂养

如果由于妈妈的健康问题，医生不建议妈妈母乳喂养孩子，妈妈可以通过专业人士引导挑选最适合孩子的奶瓶。奶瓶喂养使用的奶瓶必须确保是婴儿专用的正畸奶嘴，奶嘴大小与婴儿口腔尺寸成正比。



在一个平和的、情感交融的情况下给婴儿进行奶瓶喂养非常重要。

经过专业设计的奶瓶的奶口可以帮助婴儿在吸吮时锻炼口面部肌肉，因此不能随意改变其开孔尺寸。每次使用后，奶嘴需要消毒。

每次使用奶瓶喂奶都要挑选一段平静、和谐的固定时间。早期断奶和最终停用奶瓶喝奶的时间步骤和母乳喂养是相同的。奶瓶只是母乳喂养的替代方式，并不是让婴儿进食更多的方法。

婴儿使用奶瓶喝奶时，需要有成年人在一旁照看，不仅是因为婴儿被奶呛到情况会很危险，而且婴儿还可能有问题需要家长协助。

延长奶瓶喂养或者母乳喂养时间都会增加孩子患龋齿的风险；通常在6个月左右，孩子可以开始吃糊状食物并减少喝奶量。家长应该在孩子一周岁左右停止奶瓶喂养。

安抚奶嘴

我们并不推荐家长使用安抚奶嘴，如果真的要，也不能孩子一哭闹就用奶嘴搪塞他/她。婴儿哭闹也是有原因的，有时是因为尿布脏了，或是因为肚子痛、姿势不舒服等，有时就是单纯的寻求安慰。

停用安抚奶嘴的最佳时期其实还是取决于婴儿生理和心理的成熟度。通常在孩子2周岁左右，家长就可以不给孩子安抚奶嘴了。婴儿吸吮手指的习惯可能会持续更长的时间，因为婴儿吃手指很方便，也较难控制。

由于延长安抚奶嘴和吸手指习惯导致的牙弓问题，有可能在孩子长大到6至7岁不良习惯纠正后自然消失。但如果这些问题没有消失，家长就需要找牙医来帮助解决。

出牙以及第一次看牙医

出牙对于婴儿而言无疑是一段非常艰难的日子。每个孩子萌牙的时间都不一样，这取决于孩子自身的遗传因素，也可能与健康状况以及环境相关。

当婴儿长出第一颗牙齿，家长就应该预约带孩子看牙医。尽管对这颗新萌出的牙齿并没有太多检查的需要，但牙医还是能够提供婴儿的饮食及口腔护理建议，而孩子也会渐渐地适应牙科诊疗环境。

在有些国家，家长可以带孩子去看专业的儿童牙科医生。儿童牙科医生是专门为婴儿、儿童以及青少年诊疗的专业牙医。当然任何一个牙医，无论专业如何，都会关注儿童乳牙和恒牙的交替，确保孩子不受龋齿，牙周疾病与牙齿磨蚀的困扰。这些口腔健康管理有助于孩子牙弓的发育，确保孩子的牙弓能够咬合正常，长大后能拥有符合美学标准、和谐的微笑。如果孩子的颌面或牙齿错位情况复杂，您的牙医会推荐其他专科牙医。

口腔健康状况与生活品质是密切相关的。婴幼儿时期的口腔知识教育以及预防性护理需要牙医的专业诊疗，同时也需要家长的负责。养成新的健康护理习惯与社会文化环节紧密结合，一旦养成，这些习惯会让孩子受益终生。

饮食与婴儿牙齿

婴儿的饮食应该要遵循儿童牙科医生建议。健康的食物不仅对婴儿的牙齿有益，还对婴儿全身心发展有好处。营养均衡、种类丰富的饮食对婴儿牙齿形成和发展起到重要作用。过多摄入加工过的食物和糖分会导致孩子患上肥胖症、糖尿病以及龋齿。

咀嚼是一项刺激牙弓和颌部关节（嘴唇形状以及牙齿吻合度）发育成长的最佳运动。最理想的是在孩子6个月时停止母乳喂养，给孩子添加辅食，也可以母乳与辅食结合喂养至孩子一周岁后断奶。



孩子练习咀嚼食物的过程需要循序渐进，食物应该用叉子捣成糊状。当孩子长出20颗乳牙时，他/她就应该能够咀嚼任何食物（包括软的和硬的食物），这样才能培养并促进口腔以及面部的发育。

为了预防龋齿，家长可以帮助孩子建立一张饮食计划表规定每顿饭的间隔。果汁和巧克力奶是不能出现在这张表上的，因为这些饮料含有大量的蔗糖和酸，而这两种物质被认为是影响口腔健康及导致儿童肥胖的罪魁祸首。类似葡萄干这类的干果也不能给孩子吃。孩子晚上睡觉前必须刷牙。孩子身体不适时，尽量服用无糖药物。

养成每天清洁孩子口腔的习惯
非常重要

8



婴幼儿期的口腔护理

每天清洁婴儿的牙齿并养成这习惯是非常重要的。当孩子长出第一颗牙齿，家长就应该使用符合该年龄段的牙刷替孩子刷牙。

当孩子萌出第一颗牙齿，他/她就应该像其他家庭成员一样，每天早晨的第一件事和每天晚上的最后一件事就是刷牙，如果可能的话饭后也要刷牙。要挑选婴儿专用牙刷，刷头小，刷毛柔软。在乳牙萌出前，家长可以用软布擦拭婴儿牙龈。

入睡后，口腔中保护牙齿的唾液分泌量会减少，唾液对于保护牙齿非常重要，因此此时的牙齿清洁更重要。

大多数的乳牙间隙都比较大，但有时牙齿会长的靠在一起，家长就可以用牙线帮助孩子清洁牙缝，如果牙刷的刷毛无法清洁到这些部位的话。

因为孩子会不小心吞下牙膏，所以家长必须挑选婴幼儿专用牙膏，牙膏中的氟化物可以有效预防蛀牙。

婴儿无法吐出泡沫前，牙膏用量如米粒大小即可，如图所示。



婴幼儿常见口腔疾病

婴幼儿多发的口腔疾病是龋齿和牙龈炎，这些通常与口腔护理不佳有关，晚上或者白天孩子睡前不刷牙是导致问题的关键。

如果孩子被确诊患有龋齿，应该立即接受治疗。龋齿在乳牙的传染速度很快，若不及时治疗，龋齿附近的牙齿也会被龋坏，龋坏的牙会给孩子带来严重牙疼并影响孩子全面身心的健康发展。

当孩子口唇有白点或者白斑，他/她可能患有鹅口疮（念珠菌病），这个疾病在儿童中很常见，通常是由真菌致病。成人亲吻孩子，玩具不洁净，奶嘴没消毒或者是因为日常口腔护理不干净都是发病原因。良好的口腔护理并保持玩具的清洁可以有效预防儿童真菌感染。

还有其他的婴儿口腔疾病不常见但也会发生，这就需要牙医定期为婴儿检查来发现并治疗疾病。



婴幼儿期牙外伤的预防

当孩子开始学会爬行或者蹒跚学步时，就有了摔倒并撞到嘴唇的风险。要确保孩子一直有成人照看以防这样的意外。

坐车时，婴幼儿需要使用安全座椅并系好安全带。平时家长要确保孩子穿的鞋袜不会打滑，当心潮湿的地板、台阶以及家具拐角。

如果孩子发生了口唇意外撞击，请立即带他/她去看牙医。在这个阶段口唇的受伤很可能会影响之后恒牙的萌出。

家长要记清楚孩子受伤的整个过程与细节，包括时间、地点以及孩子是如何发生意外的。这些信息对诊疗孩子的医生而言十分重要。如果孩子发生昏迷，又或者孩子的口唇内外部有创口，就立即送孩子去医院处理。

发生意外后，家长需要用清水冲洗孩子发生外伤的区域，并检查松动或折断的牙齿。如果有创口流血，就用干净的纱布轻轻按压伤口，还可以用冰块冰敷消肿。受伤后，千万不能让孩子将奶嘴、奶瓶或者玩具放进嘴里。如果孩子口渴，家长可以用杯子或者勺子喂食。

牙医会给孩子进行适当的治疗，牙医会定期观察孩子受伤区域的牙齿发育直到恒牙长出。将来牙齿的发育取决于创伤的严重程度以及发生意外时牙齿的发育状态。

牙外伤意外发生后，家长千万不能让孩子使用安抚奶嘴、奶瓶，也不能吸吮手指，因为此时的吸吮动作会移动牙齿，造成出血并影响创口愈合。在受伤后的第一个星期，孩子的食物应以流食为主。