

## 嬰幼兒齲齒

加州牙醫協會(California Dental Association)

向前走，手攜手。

嬰幼兒齲齒(ECC)，也稱為奶瓶齲齒(BBTD) 是預防性、傳染性的疾病，由住在口腔內的特定細菌(蛀蟲) 造成。細菌留在稱為琺瑯質的牙齒膜上。細菌以您吃的食物為食物，特別是糖類(包括果糖) 及煮熟的澱粉(麵包，馬鈴薯，米飯，義大利麵等等)。吃過、喝過東西大約 5 分鐘後，細菌一邊吃著您的食物，一邊開始製造酸。這些酸類會損壞牙齒的表面，分解重要的礦物質。結果就是蛀牙或齲齒。經常吃零食的孩童，有較多細菌，或含著裝有水以外的奶瓶睡覺，都比較容易有嬰幼兒齲齒。

### 如何避免嬰幼兒齲齒？

很多父母沒發現營養食品與飲料，如牛奶，奶粉，母乳，與果汁有很多天然的糖分，會造成蛀牙。例如，當孩子含著裝有牛奶的奶瓶睡覺時，液體留在孩子口腔內很久，成為細菌喜歡的環境。您不能就不餵孩子營養食品，但您可以調整何時或多常讓孩子接觸糖分。減少餐與餐之間的零食，另外，當小憩午睡或睡覺需要奶瓶時，瓶中可以只裝水。

研究發現孩子不是天生就有造成蛀牙的細菌，而是通常在還很小時，被照顧他們的人－主要是母親傳染到的。如果您有過蛀牙，您就帶有蛀牙的細菌。照顧孩子的人如果有蛀牙沒有治療，口腔內就有較多的細菌，就較容易將細菌傳給他們的小孩。建議您與加州牙醫協會的牙醫師約診，檢查並將蛀牙填補好。您的牙醫師可能會建議抗菌的漱口水，或含有木糖醇(xylitol)的口香糖，以幫助減少您口腔中的細菌。

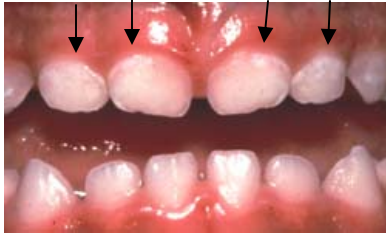
細菌是透過口水傳染的，並在第一顆牙長出來時就有的。

- 避免與您的孩子共用湯匙及叉子
- 用水清潔奶嘴，而不是用您的嘴巴清潔

適當的餵食技巧與清潔您孩子的口腔也能幫助避免嬰幼兒齲齒。

- 為您的嬰兒時，抱著他/她
- 嬰兒睡著時，將奶瓶拿出嘴巴
- 每天至少兩次用濕布擦乾淨嬰兒的牙齒/牙齦，以及當嬰兒吃完時
- 餵食時間正常並限制餐與餐之間的零食
- 一週歲之前，帶您的孩子看加州牙醫協會的牙醫師

父母對避免嬰幼兒齲齒的角色很重要。您可以張開孩子的嘴唇，檢查是否有蛀牙早期的白斑。如果您看見白斑，特別是您孩子的前齒，請約診看您加州牙醫協會的牙醫。您的牙醫可能會要您塗用氟幾個月，保護您孩子的牙齒不受進一步傷害。



白斑 – 早期嬰幼兒齲齒



中期嬰幼兒齲齒



後期嬰幼兒齲齒

當您的嬰兒六個月大時，開始用一隻小而軟的牙刷，但不用牙膏刷牙。這個年紀，您的牙醫或小兒科醫師可能會給您含氟的營養補充品。氟能強化牙齒的發育，讓牙齒更能抵禦蛀牙。住宅區的供應水若含有氟，而是小孩喝水的來源的話，就不應服用含氟的營養補充品。

孩子兩歲時開始用豆子大小的牙膏為他們刷牙。教您的孩子不要將牙膏吞進去。繼續幫助您的孩子刷牙，直到他們自己學會正確刷牙 – 通常是大約八歲時。

記得：

- 避免將您的口水傳染給您的孩子
- 小憩午睡或睡覺時，將水放入嬰兒的奶瓶或吸吮杯
- 張開您孩子的嘴唇看有否蛀牙的徵兆
- 限制餐與餐之間的零食
- 保持您嬰兒口腔的乾淨
- 一週歲之前，帶您的嬰兒去看加州牙醫協會的牙醫
- 為您自己約診去看加州牙醫協會的牙醫，以保持最良好的口腔衛生

800.CDA.MILE  
cda.org