



# 護理牙齒習慣 應從小培養

## 伍韻琴醫師：牙痛影響發育與學習 讓孩子更不願意展露笑容

特約撰稿／梁慧珊

年長一輩常有錯誤想法，以為兒童在六、七歲便會更換恆齒，因而無需擔心乳齒。但是，華人保健計劃（CCHP）的兒科醫師伍韻琴說，牙齒功能包括咀嚼食物和吸收營養，如果牙齒有問題，會直接影響小朋友的健康成長。

不同位置的牙齒有不同功能，前面的牙用來咬開食物，而後面的牙用來咀嚼。有些蔬果的皮需要經過徹底咀嚼，當中的纖維才可被吸收，小朋友缺乏纖維會產生便秘問題。乳齒比較容易出現蛀牙，因為乳牙沒有恆齒般強壯。孩子一歲後便可以開始到牙醫診所接受檢查，

家長也要節制小朋友吃甜的零食和飲品。護理牙齒的習慣應該從小培養，否則長大後很難戒除壞習慣。

伍韻琴醫師說，家長可用乾淨的濕毛巾為孩子清理牙齒，和用含氟化物Fluoride的牙膏為他們刷牙。刷牙要刷最少兩分鐘。有一些小朋友在刷牙時，會唱著傳統的刷牙歌，即是「向上刷，向下刷」那一首歌。伍醫生表示，這首歌最少要唱兩次，才代表有足夠時間，讓小朋友徹底清潔牙齒。她更鼓勵家長協助小朋友刷牙刷至九歲，確保他們把牙齒刷得乾淨，並且要用牙線幫助他們清理牙縫裡的不潔物。

伍韻琴醫生表示，為兒童刷牙的最佳時間，是在小朋友洗澡之後，而別等到他們有睡意之後再動手，否則他們會抗拒。

家長也可要求牙醫為小朋友塗上氟化物Fluoride，質地猶如指甲油，這樣可令牙齒變得強壯。氟化物牙齒治療安全，快捷，而且無痛楚。最有效是每一年塗上兩至三次。而在接受氟化物牙齒治療那天，小孩子不可以進食過硬、鬆脆、或軟而黏的食物。

伍韻琴醫師鼓勵家長平日讓小朋友喝開水或熱水，而不要只喝瓶裝水，因為瓶裝水內缺乏了氟化物Fluoride成分。伍韻琴醫生表示，舊金山市2014年的調查顯示，有一半小朋友在入讀幼稚園時已經出現了蛀牙。而牙痛會影響小朋友學習的心情和表現。牙齒不好看，也會令小朋友不願意展露笑容，從而影響他們健康快樂的成長過程。

另外，根據美國睡眠藥物學院的資料，充足睡眠對改善小朋友的集中注意力、行為、學習和記憶有幫助，與精神和身體的全面健康也有關係。伍韻琴醫師表示，在子女生病時，家長應該為小朋友關掉所有電器，包括電視、電腦螢幕、手機等，讓小朋友得到充分的休息，否則會拖延他們康復的時間。

患病時，口腔裡會出現不少病菌（Germs），病菌是一個意義廣泛的名詞，而Bacteria是細菌，需要服抗生素Antibiotics來治理。一般來說，小朋友是不需要服用具消炎功效的抗生素。如果服用了反而會引起副作用，例如胃痛、嘔吐等，而且還會殺害體內有益的細菌。



伍韻琴 Lyra W. Ng  
華人保健計劃（CCHP）醫生  
畢業於紐約州Albany的Albany Medical College  
曾在Loma Linda的Loma Linda大學醫療中心接受訓練  
曾在南加州San Bernardino和舊金山執業  
語言：粵語、英語

醫師小檔案

**東華醫院醫療體系**

CHINESE HOSPITAL & CLINIC | Jade HEALTH CARE MEDICAL GROUP | CCHP Health Plan

本專欄內容由東華醫院醫療體系夥伴贊助，包括東華醫院、藍翠東華醫師協會及華人保健計劃