

淺談

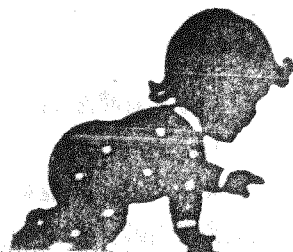
過去臨床上最使人痛心的經驗，就是小兒牙齒被種種因素給忽視了，歸其原因最可能的因素是一般家長對乳牙保健抱著無所謂的態度，因為一般人總以為反正乳牙遲早要掉的，掉了以後還有永久牙，到時再留意也不遲。對於持這種先入為主看法的家長，我感到最頭痛的不僅要對滿口的乳牙齲齒（caries）傷透腦筋，而且還要想盡辦法說服家長並適當地灌輸乳牙保健的重要性，其實這樣費心費力苦口婆心，並不是因此可以多點收入，真正的原因還是不忍心見到可愛的兒童因滿口嚴重的齲齒，最後必須不得已面臨拔牙的局面，甚至於在幼小的心靈中必須忍受同學的羞辱，這對兒童心理的健康是有影響的。或許有些家長會辯說，我們從小就是這樣長大的，也沒有像你所說那麼可怕，八成你是在推銷自己的膏藥吧！如果您真得如是想，我只有一個方法印證給您，那就是請您不妨去看看牙醫師，檢查一下您自己的牙齒排列，不難由專家的說法中發現，原來您目前歪歪扭扭的齒列多少是受到以往乳牙是否完整的影響。如果您真得有耐心看完這篇小

小兒牙齒

小的建議，您會發現您可以因早期帶兒童去看牙醫師，不但可以節省不少牙齒保健上的費用，而且可以使兒童對牙醫的觀念，在態度上由害怕去看牙醫變成喜歡去看牙醫，而且兒童也漸漸懂得如何自己照顧自己的牙齒。如果您有幸有個千金的話，您也可以因早期帶她去看牙醫，省去不少未來矯正齒列的費用。這年頭看牙醫花費的確是一筆可觀的開支，不過愈晚看愈花錢且愈花時間，這倒是一點也不假，如果您有經濟的頭腦，算盤打一下，合計一下，您會發現這篇文章中的話，都是由經濟的觀點著眼的，當然也是很忠懇的話。

一般而言，在美國一位兒童應該至少有兩位醫師，一位是小兒科醫師，另一位就是小兒牙科醫師了，請專科醫師看病的確是一筆很大的開支，如果您的收入無法負擔這種私人醫師的費用，我建議您向附近的醫學院申請接受您的小孩成為定期病人。如果您享有社會福利（Social welfare）的照顧，您也同樣可以申請此方面的免費照顧，不過要視各州的規定，以及治療的項目而定，如果您有能力負擔健康保險（health insurance），我勸您還是提早加入，以便減輕額外的開支。

話說從嬰兒在胎裡發育開始，大約六到八個星期，您的小寶貝已開始有了乳牙的始基，這方面嬰兒期的營養照顧，一般來說，您的婦



保健

講師 陳竹生

產科醫師已為您建議許多寶貴意見，以後有機會我會詳細介紹。這篇文章只簡單介紹一些保健常識，至於更詳細的介紹將會陸續向您報告，請期待。

不管您是以母乳養育嬰孩的（breast-fed）或者以牛奶瓶餵嬰孩的（bottle-fed）也好，最要緊的是千萬不要在乳瓶內加入甜的東西，也不要再在嬰兒睡覺前餵乳，因為在睡眠狀態中口腔的唾液很少，無法達到清洗口腔的功能。如果一定要用乳瓶才能使嬰兒安然入睡（這習慣大部份是您自己養成的）我建議您以白開水代替，您也許已猜到我要說的是目前常聽說過的一種嬰兒的猖獗性齲齒（rampant caries），叫做瓶口綜合病徵（bottle mouth syndrome），這種毛病除了和上列所說兩種原因有關外，另外就是與斷乳時間有關。一般來說，小孩到了十八個月仍然含著乳瓶入睡，就有可能得到這種毛病。臨床上也發現嬰孩到了十八個月大仍然在嬰兒睡眠中餵乳也同樣可以得到此種毛病，主要原因是經過十八個月長期不當的餵乳方式與期間，不知道是誰錯誤地教導此種習慣害得嬰兒牙齒早期已被摧殘了，家長應了解到睡眠時唾液的分泌減少很多，沒有能力達到清潔口腔的功能。牛乳或人乳長期停滯於口腔中，會導致齲齒形成，這情況最嚴重的是乳瓶內又加了甜味，更使齲齒加速形成，不過千萬不要誤解以為牛乳或人乳對嬰孩有害，我主要要強調的是千萬不要有不當的餵乳時間，尤其是晚上餵乳格外要注意，有時嬰兒哭並不是真的是肚子餓了。另外加甜味於乳瓶中是最不當的餵乳方式，如果您已不幸如此餵養您的嬰兒，您應請教牙醫師或漸

漸在睡眠前以白開水代替牛乳或加了甜味的牛乳才對。剛才提到的瓶口綜合病徵，主要特徵是上排牙齒蛀得很厲害，幾乎所有乳牙大白齒都蛀了，唯一可能倖免的是下排門牙。治療這種毛病可真是很傷腦筋，不但牽涉到齒列空間的維持（space maintenance），也須考慮到要等到四年多以後小孩才有永久牙開始萌芽。通常在這時候牙醫師所能做的災後重建工作是很昂貴的，因此我特別要強調的是如果您提早注意到這點，您可以省去這無謂的煩惱。當然您會有興趣知道到底何時應該帶小孩去見牙醫師呢？答案當然是愈早愈好，不過我認為如果您注意到了我以上所說的情況，我認為小孩應該在十八個月時即開始去看牙醫師。

另外我想提的一點就是嬰孩口腔習慣（oral habits）的事，這是指嬰兒吮拇指、吮食指而言，一般而言如果在兩歲前停止這種習慣，並不會對未來齒列外形有什麼影響，不過愈早停止這種習慣當然愈好，這方面的事情請您請教專家我以後有機會再介紹。

常聽家長問起到底要不要給小孩服用氟片，（嬰兒期服用氟片的事，牽涉較大，容後再敘。）一般而言，如果您所居住的社區是飲水加氟區，那麼另外服用氟片是不必要的，有些多種維他命中含有氟的成分，一般而言含量是不夠的，不過您如果另外給小孩此種維他命，並不會有什麼不良影響。如果您住的區域不是加氟區，那麼小孩應該每天服用氟片，劑量及用法請與您的牙醫研究詳情。

在小孩尚未有能力自行刷牙時，刷牙的重任當然落到父母身上，請一定要有耐性去好好照顧您的小寶貝。至於牙膏的種類凡多，一般而言，凡含有氟成分的牙膏都是可以安心使用，因為研究報告指出這種牙膏有局部塗敷氟於牙齒的功能，對於預防齲齒是有效的。

小孩於三歲前看牙醫，一般都會先給小孩服用藥物（premedication）這點千萬別大驚小怪，因美國的牙醫開藥都是很謹慎。為什麼要給予藥物，這主要牽涉到小孩於此段期間行為上缺乏自我表達的能力。

我常在過去看到有些家長在不知不覺中灌輸對牙醫師錯誤的觀念。舉例說，有些家長把自己怕打針怕拔牙的經驗描述給孩子們，這無形中增加了孩子對牙醫的恐懼感。甚至有的家長把帶小孩去看牙醫當做壓制孩童頑皮的手段久而久之孩子也給訓練成懼怕牙醫，其實今日的牙醫已很進步，不會動不動就拔牙的。很不幸的，我有個難忘的經驗那就是要想給這種小孩看病，首先就得先由母親的恐懼感下手。

在美國一個小孩正常每半年一次定期牙齒檢查，他們叫召回檢查 (recall exam)，在這次約診中通常例行做口腔外口腔內檢查，按各州醫療權限不同，大體上清潔口腔工作是由口腔衛生保健人員 (dental hygienists) 負責，另外在牙醫師監督下局部牙齒塗敷氟劑也由此助手完成。一般在此時牙醫師可能決定照一些必要的咬翼 X 光片 (bitewing films) 或者牙根尖 X 光片 (periapical films) 或者咬合 X 光片 (occlusal films) 這些都是一些口腔內的小 X 光片。目前美國已很普遍地使用全口 X 光片 (Panoramic films) 這是一種大張的 X 光片，可以一次把全口上下牙齒照在一張 X 光片上筆者認為這種大張 X 光片沒有必要每半年照一張，如果實在必要，一年照一次已是很大的極限了。檢查完後，牙醫師會告知需要多少次約診，以及每次需耗時多久。當然在談及治療費用及償付費用時，家長一定要事先安排好償付費用的辦法，一般分期償付是可接受的，不過一定要事先講明，如此才不致於遇到突然無法償付的情況。一般有經驗的牙醫師很少讓病人久候，所以在約定的診療時間一定要準時前往，這點是非常重要的，如果臨時有事無法前往，最好在二十四小時前一定要事前通知更換約診時間，以免讓牙醫師久候，這些都是與牙醫師建立良好友誼所必須注意到的。

孩子怕打針屢見不鮮，我一天中見這樣的孩童確實是不少，對於小孩直接了當地尋問 (Dr. Chen, will you give me a shot today) 每位和我一樣的兒童牙醫都有一套辦

法轉移他們的注意力。有時牙醫師會視必要而使用“笑氣” (laughing gas) 這無非是幫忙減輕小孩的緊張焦慮，以便能順利注射局部口腔麻醉劑，幾乎在美國任何補牙，一定會注射局部口腔麻醉劑，並使用橡皮式防水壩 (rubber dam)，我們一般俗稱它叫雨衣，(rain coat)。小孩最敏感的時候是在注射麻醉劑時，不過小孩除了感到好像蚊子咬一下以外，通常都不會有什麼不適。

每一位牙醫師有責任要教導小孩正確的刷牙方式，以及如何使用牙線，這方面您一定要求您的牙醫師為您做好，一般而言這是不該收費的，至於何時刷牙，一天要刷幾次，每次要刷多久，到底可不可以給小孩甜食等問題，現在牙醫師都會建議每餐後一定要刷牙，一天至少要刷三至四次 (三餐後，臨睡前)，每次刷牙時可以用顯示藥水幫忙顯示牙齒上不潔的區域，一般顯示器都是紅色，只要刷牙正確，這些紅色顯示區域都可以刷除掉，所以問題不在要刷多久，而主要是在能否刷得乾淨。當然如果小孩中午在學校用餐，飯後很不可能刷牙，我建議此時一定至少要漱漱口。齲齒與甜食的關係最主要還是因為餐間 (between meal) 的甜食，如果小孩肯於吃過甜食後自動立即刷牙，家長們是可以有限度放寬這種限制甜食的措施。

小孩到了六歲時通常永久齒第一大臼齒開始萌芽，這時候開始交替换牙。永久齒第一大臼齒俗稱六歲齒 (six-year molars)，是對於未來牙齒正常咬合關鍵性的牙齒。乳牙一共有二十顆，上下各有十顆，對著正中臉線左右各分為五顆分別為乳牙正中門牙 (primary

central incisor)，側門牙 (lateral incisor) 犬齒 (canine) 以及乳牙第一大臼齒 (primary first molar)，乳牙第二大臼齒 (primary second molar)。由於六歲齒長的位置剛好緊接於乳牙第二大臼齒遠側，而且長相好像乳牙第二大臼齒，家長們常以為那是乳牙，一旦告知這顆牙齒已經蛀得很厲害，家長們有時會大驚小怪認為牙醫師看錯了牙齒，甚至有的家長會因自己的疏忽而有罪惡感。無論如何乳牙第二大臼齒的位置一定要保持良好，如此才有利於未來永久齒列的正常萌牙位置。筆者之所以強調乳牙重要，而且關切乳牙齲齒，主要原因之一也是和此有關，因為乳牙如果因為臨接面齲齒 (proximal Caries) 而喪失空間，未來的牙齒即沒有足夠空間可以長入。一般永久牙萌發的位置是同名的永久正中門齒，側門齒，犬齒取代同名的乳牙正中門齒，側門齒及犬齒。永久第一大臼齒 (first bicuspid)，第二小臼齒 (second bicuspid)，分別取代乳牙第一大臼齒及第二大臼齒。前面已提過永久第一大臼齒 (六歲齒) 長於乳牙第二大臼齒之遠側端。而永久第二大臼齒是長於六歲齒之後，通常此牙在十二歲左右萌牙，因此由六歲起到十二歲是主要換牙的時期。至此上下牙列已各換入十四顆牙齒，再加上十七或十八歲長的第三大白

齒 (俗稱智齒 wisdom teeth)，永久牙總共有三十二顆，筆者所以主張必須早期找牙醫師保健，另一個大原因是因有些先天性缺牙、多生牙，或畸形牙，常常會影響正常齒列之完整。有關詳細矯正上的問題，容以後再分別介紹。

當您必須轉移到另一個城鎮，請向您的牙醫師申請把病例資料轉給未來的牙醫師，在美國每一位牙醫師都有義務而且很樂意為您如此做的。

口腔是食物進入體內的第一道關口，維護口腔的健康非但對食物的咬嚼功能有重要關係，而且對臉部的外形有著很密切的關聯。早期開始養成正確的牙齒保健，可免於日後太早帶部分假牙或全口假牙。試想為了您孩童的健康怎能不提早建立正確的牙科常識。維護口腔的健康是一種投資，愈早投資利潤愈大，相反地，想要有健康美觀的牙齒是不能夠投機的，牙痛時才想到牙醫，那可真是不到最後關頭絕不輕言「看牙醫」，實在有點太遲了。當然牙痛並不一定拔牙，不過您如果知道做一顆根管治療的費用，您一定會笑不出來的。

