

您的寶寶長出第一顆牙齒是令人興奮的大事!

大多數寶寶是在 4 到 7 個月大期間長出第一顆牙齒。少數寶寶是直到滿週歲之後才長出第一顆牙齒! 不必擔心長牙齒的時間問題。到 3 歲時, 大部分幼兒都有全部 20 顆牙齒。

長牙疼痛可能令人擔心。下列簡易的小訣竅能幫助您舒緩寶寶的牙齦疼痛, 並且護理寶寶新長出來的潔白皓齒。

注意長牙跡象

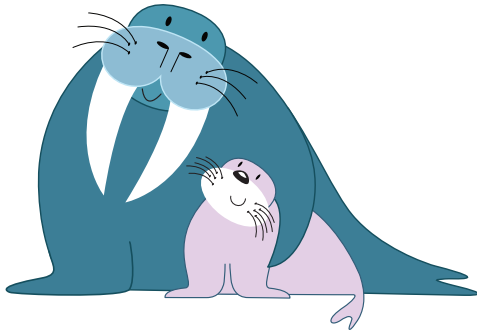
在第一顆牙齒長出之前的幾個星期, 有些寶寶可能會出現以下徵兆:

- 表現得有點心煩氣躁
- 流口水
- 想要咀嚼硬物
- 牙齦腫脹泛紅 — 特別是口腔前面的部位, 這通常是先長出牙齒的地方

有些寶寶在長牙時會有輕微的發燒。但是發高燒 (超過 101°F) 和腹瀉就不是長牙齒所引起的。如果您的寶寶有其中一種症狀, 應致電醫生。

舒緩牙齦疼痛的訣竅

- **輕微施壓。**這有助於新牙突破柔軟的牙齦組織而減輕疼痛。
 - 用您的手指或濕的面巾輕輕地按摩寶寶的牙齦。
 - 給予硬質橡膠製的出牙咬環或奶嘴。勿使用以液體填充的咬環, 因為它們很容易破損。
- **讓用品保持冰涼。**這有助於減輕疼痛和腫脹。
 - 冷藏出牙咬環、奶嘴或濕面巾 — 但是勿將其完全冷凍。凡是太硬的物品都可能損傷孩子的牙齦。
 - 將一塊冷凍水果放入符合嬰兒安全的網狀餵食袋內給予寶寶使用。
- **試試止痛藥。**如果您的寶寶很不舒服, 止痛藥可以舒緩長牙的疼痛。
 - 醋氨酚 (Acetaminophen, 例如: 嬰兒 TYLENOL®) 是小兒科醫生推薦用於長牙疼痛的藥物。請洽詢醫生關於 2 歲以下兒童的劑量。布洛芬 (Ibuprofen, 例如: 嬰兒 MOTRIN®) 也是推薦藥物, 適用於 6 個月以上的寶寶。
 - 2 歲以下的寶寶避免使用塗抹式的長牙用凝膠或液體。許多含有苯佐卡因 (benzocaine), 這種成份可能對幼小的寶寶造成有危險性的副作用。
 - 絕對不要用酒來麻痺寶寶的牙齦。



如何護理小乳牙

以下是美國牙醫學會 (ADA) 的建議:

- 只要寶寶的第一顆乳牙一出現, 每次餵食之後就要用柔軟的嬰兒牙刷沾水清潔。
- 洽詢您的牙醫何時可以使用含氟牙膏。在大部分的情況下, 您應該等到孩子 2 歲時再使用。如果您的孩子很少飲用加氟的水, 您的牙醫可能會建議提早開始。或者牙醫可能開立每日劑量的氟化物處方, 以保護牙齒免於蛀牙。
- 一旦您的寶寶長出兩顆連在一起的牙齒, 就要開始每天使用牙線來清潔。
- 在您的寶寶滿週歲前為其安排首次牙醫看診。



下載免費的兒童保健追蹤工具

追蹤孩子的身高、體重、身體質量指數 (BMI)、疫苗接種、症狀和藥物, 並且計算劑量。

保健常識是由 McNEIL-PPC 公司 (McNEIL-PPC, Inc.) 的 McNeil 消費者保健部門所提供, McNEIL-PPC 公司是兒童 TYLENOL® 和兒童 MOTRIN® 的製造商。



App Store 是蘋果公司 (Apple Inc.) 的服務商標, Google Play 是谷歌公司 (Google Inc.) 的商標, 會依標準下載費率收費。