



## 『焦慮』 -換牙的節奏與狀況

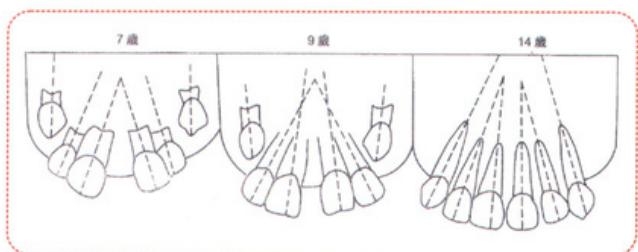
文牙科李欲禎醫師

樂曲中高低緩急的節奏，是音樂好聽的主要原因。牙醫說，每一顆乳牙也自有其換牙的速度與節奏。焦慮，擴散在許多不知的事務上，過與不及，使荒謬的流動在診間裡

**牙齒的「醜小鴨」時期** 幾年前曾有位家長帶著他那剛上小學的孩子來門診求診，孩子上顎新換的門牙牙肉紅腫化膿，兩顆大門牙也搖搖晃晃，眼看就要保不住了。追溯其病史發現，小孩兩顆大門牙剛長出來時因間隙過大，母親擔心他說話會“漏風”，又加上一般人皆認為門牙有縫會漏財，於是心急的母親就以橡皮筋將兩顆牙箍在一塊兒，殊不知橡皮筋順著牙根滑入牙周組織，造成齒槽骨的破壞，引發更嚴重的後果，正所謂愛知適足以害之。

這位小朋友的牙齒的情況即換牙時常見的「上顎門牙間隙」的現象。由於牙齒萌發時的軸向關係，門牙破「肉」而出時，會些微外展而產生一些間隙，也就是所謂「醜小鴨」時期。一般來說，這種發育期兩個門牙分開的情形是暫時性的，直到兩旁牙齒的萌長而趨於正常（圖A）。

(圖A)



不過在某些情況，因病變或遺傳等因素，造成的門牙間隙則需特別注意。例如多生牙的存在，過度肥厚的上唇繫帶或本身牙齒形狀太小導致兩門牙間縫隙無法合攏時，就須藉助專業了。因此有疑慮時，請找專業牙醫師幫忙做個詳細的檢查評估（包括照X光等），如果檢查一切OK，就請放寬心，等待孩子的成長切不可操之過急。如上述病例擅自以橡皮筋加工助長，那可得不償失了。

**乳牙脫落，恆牙登場！** 當孩子逐漸邁入學齡期，正是乳牙逐步功成身退，恆牙登場時期。一般而言，整個換牙過程從五歲半、六歲會一直持續到十二、十三歲時才會告一段落；在這個時期如果能得到好好的照顧，常常可以省卻將來冗長且高花費的矯正治療。

在孩子約五、六歲時，我們會發現在孩子乳齒的後方又悄悄地冒出一顆牙齒，也就是俗稱的「六歲齒」，它可是顆貨真價實的恆牙，切不可輕忽，因為一旦發生問題，它可沒有繼生牙，也沒有在一次的機會。接著進入下顎門牙的換牙期。這時常會遇到焦急的家長問說：怎麼下面牙齒變兩排？恆牙怎麼這麼大顆又黃，都擠在一塊了？這是因為下顎恆門牙胚本來就在乳門牙的舌後，所以當恆牙萌發路徑不夠前面時，就會發生兩排牙齒並排的現象。這時候只須將乳門牙拔除，恆牙自然就會往前面移動了。

家長常會覺得新長的恆牙又大又黃，真不賞心悅目。恆牙因琺瑯質較透明，底下牙本質顏色易透出，



所以相對於乳白色乳牙就顯得較黃。至於牙齒大小的問題，可別忘了孩子是會長大的，它的臉也是會變大的，所以目前小臉配大牙，等日後也會日趨協調的。

此外在下顎門牙換牙時也常會見到四顆門牙擠到不行，而兩旁的乳犬齒更顯得礙事，於是家長又心急了，很急切想把乳犬齒拔掉。其實是不是該拔，可是要經過醫師專業的評估判斷集相關配套措施，否則極易造成下門牙中線歪斜或牙齒向舌側傾倒等不良後果。

**換牙正式「改頭換面」的好時機** 換牙期間常會遇到許多預料不到的情形，臉形與牙齒咬合之狀態，也會因遺傳的影響兒加重其特徵。其中 有許多狀況都只是過度現象，不必過於擔心，但是當你無法判斷時，還是請教牙醫師才會安心。假使您的孩子在乳牙時期有些不良習癖（如吸手指、頂舌頭、咬指甲等）而造成乳牙咬合異常，甚至蛀牙率過高，換牙正是「改頭換面」的好時機，此時若能配合牙醫師的引導與建議，可省去不少矯正治療的費用與時間。換牙雖是麻煩事，但只要與醫師配合得宜，記得定期三到六個月回診檢查，不只能提早排除蛀牙與牙周病 等疾病，一口整齊潔白又完美的貝齒也是指日可待。

## 幼兒的不良口腔習慣

### ◦ 睡前喝牛奶安撫孩子

乳牙鈣化程度沒有恆牙那麼好，所以一旦蛀牙，進行的速度也會比恆牙快，有時蛀牙幾乎擴及整個乳牙齒列，是所謂瀰漫性蛀牙，造成上顎乳門牙蛀斷或蛀黑，最常見的是奶瓶性的蛀牙。

奶瓶性的蛀牙其實並不純粹只是指牛奶，如果奶瓶裡裝了含糖得果汁、糖水為安撫孩子，而讓他在睡前吸吮，牙齒就一直浸在奶水或糖水裡，就會造成蛀牙的問題。奶瓶性的蛀牙大多發生在上方的門牙，下面的門牙語後方的牙齒比較不會，這是因為奶嘴是放在舌頭上方，下面的牙齒被舌頭包住的關係。

睡前喝牛奶造成孩子口腔衛生的問題，對睡眠品質而言也不好，孩子如果有東西在嘴裡，想到時就吸吸吸吸，這都會影響到睡眠，要戒掉很困難，但就是要堅持，如果孩子要，家長要能跟他說，刷牙完了，睡覺前只能喝白開水。

此外，有些一歲多兩歲多的孩子，剛剛轉換成人食物時，進時的情況病詞是很順利，或者有些孩子醒著，只顧著玩耍，不吃東西，家長常擔心孩子的營養而在睡前硬塞義一瓶牛奶作補充。其實正確的做法是慢慢在正常時間，在飲食上作調整，而不是在睡覺前，給他一瓶牛奶。

### ◦ 長期吸奶瓶、奶嘴、手指頭



人類的進食動作，從吸吮到稍長後的咀嚼吞嚥，其改變，影響口腔內齒內列的發育甚鉅。吞嚥的動作，讓舌頭往上頂，壓力讓食物進入食道，乳此才能促進上顎寬度的發育。所以奶瓶吸吮、吸奶嘴、吸手指頭的習慣一直存在，這樣的動作讓舌頭一直頂在下方，沒辦法讓舌頭回到正常的位置，造成上牙弓發育不良，且下顎比較寬，上下顎的生長寬度受影響，顎骨及牙齒的發育就不正常，常會形成所謂的「側錯咬」，是一種不正常的咬合。

。吐舌頭 習慣吐舌頭的小孩習慣性把舌頭往前伸（伸舌癖），不管有沒有伸出嘴巴都一樣，因為舌頭位置比較低，同樣是影響到上顎無法正常發育，下顎太寬；舌頭一旦常伸出來，頂著前牙的狀況就發生，就會造成前牙牙縫過大，前牙開咬的情形。

。口呼吸 習慣只用嘴巴呼吸的小孩要請小兒科醫師會診，看是否鼻腔過敏、鼻塞或是因扁桃腺過分膨大，發炎而造成鼻咽部狹小，導致呼吸到不順暢。

如小兒科會診沒上述的情況，純粹只是習慣上口呼吸，那就必須去改正。因為口呼吸的小孩嘴巴開啟的，上下唇的閉合力道就碧比較不足，上牙弓較尖較突，也會有前牙開咬的情況；另外，口呼吸讓口腔較乾燥，缺乏口水的自清作用來保護牙齒，也較容易有蛀牙的問題。