

寶寶長牙順序時間不可不知～長牙口腔清潔很重要！

5 月 22, 2020

寶寶在4~7個月左右開始長牙齒，每個寶寶長牙順序差不多，只要牙齒沒長歪也沒蛀牙，爸媽就不用太擔心。因為長牙齒的過程非常不舒服，所以寶寶會更常哭鬧，可以讓寶寶含著冰奶嘴、冰湯匙、冰磨牙器或乾淨的濕毛巾，幫助舒緩不適。

Author(s): 審稿人 - 周彥怡醫師

如果寶寶18個月大了還沒長牙的跡象，爸媽就要帶寶寶去醫院檢查。等寶寶長了第1顆牙後，爸媽大約每4個月檢查1次寶寶有沒有再長新牙齒即可。

長牙是寶寶長大的一個重要指標，但是長牙的過程會很不舒服，所以爸媽知道愈多關於寶寶長牙的知識，就愈能應付寶寶長牙的各種狀況。本文將介紹寶寶長牙順序、症狀，以及爸媽要如何維持寶寶口腔健康的方法。

寶寶長牙時間與順序大同小異

寶寶長牙時間會受基因影響而不太一樣，如果爸媽其中一人是屬於比較早長牙的，寶寶也會比較早長牙。一般來說，寶寶大約在4~7個月大時開始長牙，並在3歲全部長齊。不過美國兒科學會(American Academy of Pediatrics, AAP)的醫師提醒，如果寶寶到了18個月都還沒有長牙的跡象，爸媽就要帶寶寶去醫院檢查。寶寶長了第1顆牙後，爸媽大約每4個月檢查1次寶寶有沒有再長新牙齒即可，以下為寶寶長牙時間與順序，提供爸媽參考：

- 6~10個月：下顎中間門牙
- 8~12個月：上顎中間門牙
- 9~13個月：上顎側門牙
- 10~16個月：下顎側門牙
- 13~19個月：上顎第1顆臼齒
- 14~18個月：下顎第1顆臼齒
- 16~22個月：上顎犬齒
- 17~23個月：下顎犬齒
- 23~31個月：上顎第二顆臼齒

- 25~33個月：下顎第二顆臼齒

爸媽可能會擔心寶寶沒有按照這樣的時間順序長牙，但美國兒科學會研究表示，寶寶長牙順序並不會影響寶寶發展，爸媽要注意的是牙齒是否歪掉或太密，因為小孩6歲時，會換牙長出恆齒，而乳牙會比恆齒還要小，所以牙齒之間應該要有空隙，以便日後長恆齒。一般來說，恆齒會從下顎中間門牙開始換，所以如果爸媽注意到寶寶牙齒長得太過密集，可以請教兒童牙醫。



了解寶寶長牙期的徵兆

寶寶是否進入長牙期很容易察覺，爸媽可以透過以下徵兆來判斷：

- 一直流口水。
- 牙齦紅腫。
- 沒胃口。
- 想要啃咬硬物。
- 常常大哭、易怒。
- 睡不著或是睡很少。
- 體溫升高，但不會超過38.3°C。

爸媽若想安撫正在長牙的寶寶，可以讓寶寶含著冰奶嘴、冰湯匙、冰磨牙器或乾淨的濕毛巾，並隨時注意寶寶長牙有沒有其他症狀，如果出現發燒(超過38.3°C)、嘔吐或腹瀉，就

要請醫師檢查了。



寶寶口腔清潔做到3原則

在寶寶還沒長牙前，媽媽在餵奶後也要照顧寶寶的牙齦，可以參考以下3個原則清潔寶寶的牙齦：

1. 用濕的軟毛巾或紗布清潔
2. 一天至少要清洗二次
3. 哺乳完和睡前一定要清潔

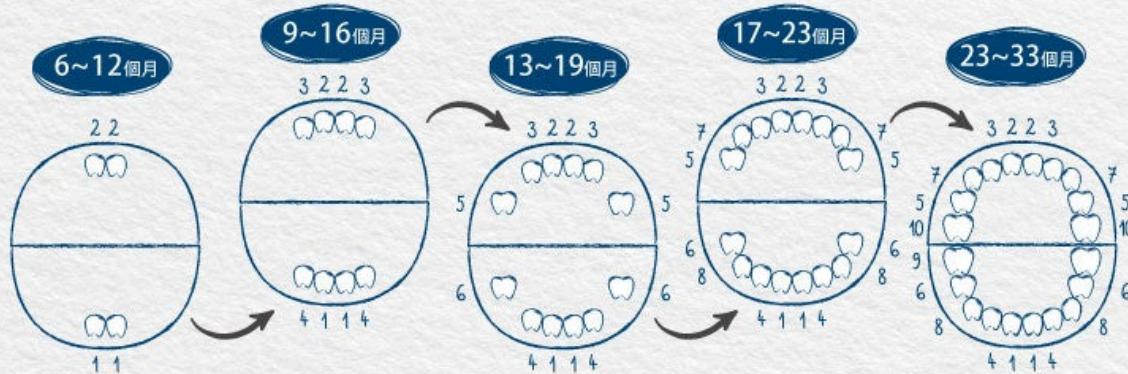
等到寶寶開始長牙齒，媽媽就可以改用嬰幼兒牙刷幫寶寶做牙齒清潔，這類的牙刷毛很軟、牙刷頭很小，而且刷柄比較大，爸媽幫寶寶刷牙也比較方便。另外，爸媽還要注意寶寶長牙時的蛀牙問題。嬰兒蛀牙又稱奶瓶性蛀牙(Baby bottle tooth decay)[醫學上稱奶瓶性齲齒]，因為寶寶蛀牙的機率比成人高，想要預防寶寶蛀牙，爸媽請記得寶寶的奶瓶只能裝幼兒配方食品、母奶和水，不要裝含糖飲料，連果汁、蘇打水都不可以，以免寶寶蛀牙，或產生併發症例如：提早換牙、細菌感染、蜂窩性組織炎(Cellulitis)[牙齦炎(Gingivitis)]缺牙、牙齒泛黃或長黑斑等。



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

寶寶進入
長牙期
的症狀

-----寶寶長牙順序-----



-----寶寶進入長牙期的症狀-----

- | | |
|--------------------|-----------|
| 1 牙齦紅腫 | 5 一直流口水 |
| 2 常常大哭/易怒 | 6 沒胃口 |
| 3 體溫升高，但不會超過38.3°C | 7 睡不著或睡很少 |
| 4 想要啃咬硬物 | |

重點摘要：

- 寶寶長牙順序並不會影響寶寶的健康或發展，爸媽只要注意牙齒是否歪掉或生長過密就好。
- 讓寶寶含著冰奶嘴、冰湯匙、冰磨牙器或乾淨的濕毛巾，可以舒緩長牙的不適。
- 寶寶的牙齦1天至少要清洗2次，特別是哺乳完和睡前。

參考

- Teething: Symptoms and Remedies _ page1 ([link](#))
- Teething: Symptoms and Remedies _ page2 ([link](#))
- Teething ([link](#))
- How to Tell If Your Baby's Teeth Are in the Right Order ([link](#))
- Caring for Your Baby's Teeth ([link](#))



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

媽咪迎新禮

立即免費領取

This promotional image for Wyeth (Huggies) features a woman breastfeeding a baby on the left, and two gold gift boxes with bows on the right. The text '媽咪迎新禮' is prominently displayed in blue at the top right, with '立即免費領取' (Free gift available now) at the bottom right. The Wyeth logo and '母嬰專家' (Baby and Infant Specialist) are in the top left corner.

立即分享