



教小孩刷牙很難嗎？ 0~7 歲心法大公開

在育兒生活中，「孩子刷牙」總是每天會遇到、令父母難忘的時刻。小孩不會刷時，父母要拿著牙刷追著小孩跑。小孩會刷時，父母又擔心他刷不乾淨。

首先，要告訴爸媽們一件事，在牙醫學認定上，一個孩子具有充分刷好牙的能力，是小學三年級(約 8 歲，因為屆時他的手指靈活度、認知能力成熟到可以獨自操控牙刷&牙線) 所以，在那之前，父母都具有協助、監督、檢查的義務。

那在 8 歲之前，如何照顧孩子的牙齒健康呢？讓我們看下去。

0~2 歲

當孩子冒出第一顆牙時，就該使用「牙刷」了。此時，紗布巾的清潔已經無法徹底清潔口腔。0~2 歲的孩子，對於父母的言語指令是模糊的(少數發育快的能稍微明白)。此階段的孩子，建議「盡早」讓孩子培養「固定時間刷牙」的習慣。不管是飯後或睡前，讓他的生理時鐘能明白刷牙這檔事，而大腦也能提早記憶「牙刷」的樣子。

這個時期，談不上是「教刷牙」，反倒是讓孩子習慣「刷牙時間」與「牙刷」的存在。孩子若有模仿行為，反而是好的。

0~2 歲如何刷好牙？

此階段的孩子，需要以半強迫的方式進行，大多成功的案例，是讓孩子躺在地上或爸媽的腿上(以父母的視角，孩子是倒掛過來的)，俗稱十字固定法，如此幫孩子清潔口腔。(如下圖)



3~4 歲

此年齡的孩子，開始「意見很多」。一下這個「要」，一下那個「不要」。有時也會搶奪父母的牙刷，或者跟父母爭辯等等。

這個時期，會建議適度讓孩子「拿牙刷探索自己的口腔」，當然，父母們必須得認知—這樣的潔牙絕對不可能「刷乾淨」，這只是滿足孩子的感官統合、情感需求而已。在孩子玩完牙刷後，仍需要讓孩子「躺下來被爸媽刷牙一遍」。

3~4 歲刷牙小提醒：

此時的小孩口腔，牙齒變多了，牙與牙之間產生「牙縫」，所以「牙線清潔」是需要的，由父母來幫孩子執行。

此年齡的孩子，在國內的蛀牙比率偏高，潔牙務必留意。

5~7 歲

這時的孩子大約大班至小一的年紀，有點成熟但仍帶著點幼稚。可以稍明白更複雜的東西，但需要正確引導。侯侯醫師觀察，有些父母此時就會放任孩子自己刷牙了，但也往往這樣的疏忽，換來了不少的蛀牙！

此時可以教導孩子「刷牙的順序」、「刷牙的時間」以及「怎樣叫刷乾淨」。但最後的「總檢查」+「補刷」+「用牙線」還是要請父母代勞喔！

5~7 歲刷牙小提醒：

臨床上，侯侯醫師發現許多孩子「不明白」為何刷牙要那麼久？刷牙到底是刷甚麼東西？在還不明白時，就莫名其妙被父母罵了一頓「你刷不乾淨啦！」心理產生陰影。

第一，牙菌斑其實是白的，刷牙就是為了要清除牙菌斑。第二，牙菌斑需要牙刷反覆的摩擦數秒，才能確實被刷掉，這也是為何刷牙需要時間，並非瞬間的事。

孩子的刷牙學習歷程，跟他其他的生活技能一樣(跑步、寫字、騎腳踏車…)都是需要一段時間的演進，無法瞬間就體會，所以父母需要有耐心，有些父母看到孩子一時刷不好，就心急「責罵」，反而會有反效果。

當然，家長在家的身教，勝過言教，家長自身好好地刷牙，也會讓孩子有想「效法」的動力唷！