

出牙

出牙对婴儿来说是件难事。通常从 4 到 7 个月大开始，一直持续到臼齿长出的学步期。在牙齿长出来之前，牙龈可能会肿胀。以下是一些关于出牙、宝宝的乳牙以及如何护理的信息。



留意典型的出牙迹象。

在开始看到牙齿之前，您无法确定宝宝是否出牙。不过，存在一些出牙迹象，可能是宝宝咬东西或啃东西。他们还可能揉耳朵、流更多口水、脸发红和/或比平时更挑剔。

缓解出牙疼痛。

为宝宝提供凉爽干净的毛巾或在冰箱里冷藏过的牙胶（硅胶或乳胶）。用干净的手按摩宝宝的牙龈，或让宝宝用嘴“咀嚼”您的指关节，以舒缓牙龈肿胀。

如果您是母乳喂养或胸部喂养，宝宝啃咬怎么办？

尝试在吮吸前挤出一些母乳。这可以帮助宝宝更快地适应喂养。之后，争取在宝宝咬紧之前抓住他们。观察他们的下巴是否收紧或舌头是否移动。如果宝

宝似乎要啃咬，应迅速将他们移开，并提供一块冷毛巾。

避免使用出牙项链和珠串。

FDA 尚未批准出牙项链或手链，也未发现它们有效。它们还可能不小心勒住孩子的脖子，如果断裂，还有窒息的危险。

请勿使用颠茄或苯唑卡因。

虽然据说这两种药有助于缓解出牙疼痛，但 FDA 已针对这两种药发出警告。请勿给宝宝服用。向您孩子的初级保健提供者咨询使用对乙酰氨基酚 (Tylenol) 来代替。

100.5 以下的低烧可能是出牙引起的。

您孩子的初级保健提供者能够就是否给宝宝用药提供建议。发烧超过 100.5 可能是由于生病, 请致电您的提供者。

护理宝宝的牙龈并立即刷洗新生乳牙。

尽早开始口腔护理。每次喂食后, 用干净的湿毛巾或纱布擦拭宝宝的牙龈。牙齿长出后, 用婴儿牙刷(圆头)或硅胶牙刷, 涂上一小块(约米粒大小)含氟牙膏, 好好刷洗新生乳牙, 每天两次。

长出第一颗牙意味着第一次看牙医。

宝宝长出第一颗牙齿后, 您即可带他们去看牙医。询问氟化物涂膜相关信息。了解家中的自来水是否含氟(瓶装水不含氟)。如果不含, 请咨询含氟滴剂。

改编自美国儿科学会的资料: [Teething Necklaces and Beads: A Caution for Parents](#), [Baby Teething Pain](#), [Why It's Important to Take Care of Baby Teeth](#), and [Baby's First Tooth: 7 Facts Parents Should Know](#)

扫描以获取更多信息

