

宝宝长牙顺序

6-12个月

1、2、3、4 门牙和侧门牙

12-18个月

5、6 第一磨牙

18-24个月

7、8 犬齿

24-30个月

9、10 第二磨牙



宝宝长牙该怎么护理



宝宝要出牙了,家长无比开心。但是在长牙前后期,宝宝却大多要经历一段难受的时期,有些宝宝可能会出现烦躁、易哭闹的情况,而大多数宝宝爱啃咬东西、口水增多,甚至食欲不振等。

虽然这些都是正常情况,但是家长如果能学会一些科学的护理办法,还是能帮助宝宝减少长牙带来的不适。为此,记者采访了高级育婴师刘冬梅,让她为新手爸妈们提供专业的指导。

5个月到1岁长第一颗牙

人萌生的第一组牙称为乳牙,共20个,上、下颌各10个。自6~7岁至12~13岁,乳牙逐渐脱落被恒牙所替代。

宝宝一般在3个月大左右就会开始表现出一些要长牙的外部体征:他们的口水变多,还会将手指放入嘴巴。

一般来说,宝宝在5~12个月大期间会萌出第一颗牙齿。宝宝的下门牙会先萌出,然后是上门牙。一般到了2岁的时候,宝贝们所有的牙齿都会长齐。

虽然医学上没有具体的结论能说明为什么宝宝长牙的症状会在晚上变得更加严重,但是很多家长确实发现,到了晚上,宝宝会感到更加不舒服。

儿科专家表示,白天,宝宝清醒的时候有别的事情做,注意力容易从疼痛上转移开。而到了晚上,宝宝累了,就容易注意到自己因为长牙而带来的不适。

萌牙早晚受多种因素影响

当牙齿迟迟未萌出时,许多家长会陷入焦虑,开始和周围孩子做比较。同龄孩子都长牙了,我的孩子为什么还没长?晚长牙是不是身体发育出了问题?到底什么时候萌牙才叫晚?

对此,专家表示,一般认为,婴儿出生后1年内萌出第一颗乳牙都属于正常现象。

象。但到1周岁后还没有萌出第一颗乳牙,则可诊断为乳牙迟萌,这时候需要进一步查找迟萌的原因。

导致乳牙迟萌的原因很多,可能是遗传因素,可能是口腔局部的阻碍,也可能受全身发育情况等的的影响。

有学者认为,基因是牙齿萌出的决定因素,乳牙迟萌与遗传因素有关,具有家族遗传倾向。少数研究认为女性萌牙早于男性,但最终完成时间无差异。而大量研究表明,婴儿出生时身体状况会影响乳牙萌出时间,早产及出生时低体重儿乳牙初萌时间较足月儿明显延迟。

另外,出牙时间也可能与婴儿体格发育情况有关。有研究显示,体重、身高、头围水平较高的婴儿乳牙萌出更早。该研究认为牙齿萌出是身体发育过程的一部分,这些反映了儿童体格发育水平的指标在某种程度上与牙齿成熟和萌出情况是一致的。

喂养方式也可能影响乳牙萌出。有研究表明,不同喂养方式和辅食添加时间对乳牙萌出时间有影响。添加辅食和半固体食物时间越晚,乳牙初萌时间越迟;混合喂养和奶瓶喂养乳牙萌出时间晚于纯母乳喂养,1岁内牙齿萌出个数少于纯母乳喂养。但是关于喂养方式对乳牙萌出影响的研究尚少,结论有待进一步验证。

据了解,维生素D缺乏也是婴幼儿出现乳牙迟萌的原因之一。维生素D缺乏引起的钙磷代谢异常,会直接导致骨骼和牙齿发育障碍,发生乳牙迟萌。对佝偻病患者给予维生素D治疗可促进乳牙萌出。

宝宝出牙如何护理

●**牙龈不适**:在宝宝已经或者快要萌出乳牙时,会出现牙龈痒、牙龈疼痛等状况,这时甚至有些宝宝咬自己的小手、妈妈的乳头等一切他能接触到的东西来释放压力。

护理:可以将牙胶冷藏之后给宝宝咬一咬,或者用冷水浸过的干净毛巾包裹住手指,放入孩子的口中摩擦牙龈;凉凉的出牙环也可以用来缓解孩子出牙时的牙龈不适。牙胶、毛巾等一定要经常清洁消毒。

●**口水增多**:首颗牙萌出会刺激牙龈神经,从而引起唾液腺分泌增加。频繁接触口水会使宝宝的下巴和嘴边皮肤发痒,甚至疼痛。有些宝宝口周的皮肤可能会长出皮疹甚至粗糙皴裂。

护理:可用柔软的棉布,蘸温水轻柔地擦去宝宝的口水,同时避免擦破皮肤引起感染。涂一些凡士林(白凡士林),这样可以减少口水对皮肤的接触。

●**烦躁易怒**:乳牙慢慢顶出牙龈时,疼痛可能会加剧,宝宝会出现啼哭、烦躁不安等症状。

护理:一般只要让宝宝咬磨牙棒,转移其注意力,通常会安静下来;还可以在宝宝出牙时给他做脸部按摩,以放松脸部肌肉,也可起到较好的效果。

●**胃口变差**:长牙的宝宝,很可能因为想塞个东西进嘴巴而显得急欲吸奶,但一旦开始吸奶又会因为吸吮的动作而使牙床疼痛,这会让宝宝拒绝食物。

护理:可给宝宝一些凉爽的食物;用奶瓶的宝宝可适当把奶嘴孔调大,以容易喝到又不呛奶为宜;实在不愿意吮吸,可以改用杯子或勺子喝。

●**缓解疼痛**:一旦发现宝宝长出第一颗牙齿,就要每天用婴儿牙刷轻轻擦拭两次。对于大部分的宝宝来说,咬冷面巾、冰的磨牙圈或者其他东西可以缓解疼痛。如果情况严重就要考虑带宝宝去看医生了,因为除了长牙,宝宝身体也有可能还存在其他问题。

护理:不要对宝宝使用任何酒精,甚至局部也不行。不要使用丁香油,有些人会夸大丁香油的作用,但其实丁香油可能会灼烧宝宝的牙龈和皮肤。

●**长牙发烧**:很多宝宝在长牙期间都会发烧,但需要注意的是发烧与长牙并没有直接关系。长牙时体温虽然会升高一点点,但平均升高值是很小的,大约是耳温升高0.12℃、腋温升高0.01℃,远算不上发热。

宝宝在长牙期间发热可能与宝宝在长牙期间爱咬东西有关,如不干净的手指或其他硬物,导致牙龈或口腔黏膜等部位轻微发炎,故多为低热,一般在38℃以下,且持续时间不长。

护理:如果宝宝是38.5℃以下,不要吃退烧药或打针,保持室内通风或给孩子洗个温水澡,几小时后体温就会降到正常。但是,如果宝宝发烧比较严重,或者时间较久,且没有精神,也不吃东西,又哭又闹的话,就需要立刻去医院就诊。文/记者 张彬

