

Breastfeeding and Dental Caries

齲齒

Leigh Anne O'Connor, IBCLC, New York, NY, USA

Breastfeeding Today, April - June 2013

Translation 翻譯: 白山

我的第一個孩子菲比一歲半時、我發現她的門牙有一些變色。兒科醫生建議我們去看兒童牙醫、結果是,菲比居然長齲齒了!我感到非常震驚和困窘。我給她的食物絕對是新鮮健康的。她的第一口甜食也不過是一歲生日那天吃了一小口蛋糕而已。事情怎麼會這樣呢?

那個兒童牙醫師非常耐心地安慰我和菲比、告訴我說齲齒是夜間哺乳造成的。嗯.....我向母乳會的哺乳輔導諮詢了這個問題。她們向我保證、如果夜間哺乳會造成齲齒、那簡直是“慢性自殺”。他們說的有理,但我還是想弄清楚為什麼我的女兒會長齲齒。幸運的是,這些齲洞在很表面的位置、不需要止痛藥、只需要一些幽默、以及魏爾德醫生的溫和建議。

夜間哺乳的訊息大多與“奶瓶齲齒”聯繫在一起、也就是說、如果寶寶含著奶瓶睡覺、的確會導致齲齒。寶寶嘴裡含著奶水與直接吃媽媽的乳房是不同的。另外、奶瓶裡面裝的東西也很重要、是配方奶、牛奶還是果汁?這些通常有甜味的液體都沒有人類乳汁的抗菌作用。

我開始研究哺乳和齲齒、發現了很重要的兩點。一是一項研究表明產前使用抗生素與齲齒的產生有關係。這個發現對我非常重要、因為我懷菲比到了第二孕期的時候患了尿道感染。這次感染對我服用的幾乎所有抗生素都產生抗藥性、當時我的抗生素治療時間大約是六周。後來我改服蔓越莓片劑、尿道感染便徹底治癒了。

二是我發現牙醫博士布萊恩·帕爾默進行了一項首創性的牙科研究、表明哺乳在人類物種正常發展方面的重要性(來源:www.brianpalmerdds.com/pdf/caries.pdf)。這項有根據的研究說明了為什麼哺餵母乳不會導致齲齒。

口腔衛生非常重要、它能成就也能毀掉你的整體健康。不良的口腔衛生與糖尿病和心臟病有關連。

對於尚在哺乳的學齡前兒童的口腔健康、我們能做什麼呢？

首先是找一位對孩子友好的牙醫、然後在寶寶一歲左右帶他去做口腔檢查。確定就診環境輕鬆有趣,看診的過程不至於太恐怖。另外、他們會獎勵寶寶小太陽眼鏡和好玩的貼紙等。

做好教育準備工作、我指的是你可能需要對牙醫進行“教育”、即和牙醫談一談你的哺乳經歷。如果你在夜間餵養寶寶 (到底有多少寶寶能睡整夜覺啊!)、你的牙醫可能會這麼說:

“你不應該在夜裡餵奶、因為那樣會導致齲齒。如果一定要餵、那麼餵完後必須用棉布給寶寶清潔牙齒。”

美國兒科學會發表了一項研究、發現母乳餵哺與早期兒童齲齒之間並無關聯 (來源: www.ada.org/3143.aspx)。

那我們到底能做些什麼呢? 如一般的父母教育那樣、給孩子樹立一個好榜樣、定期去看牙醫、定期刷牙、吃天然健康食品、減少甜食的攝入 (少量及特殊場合還是可以吃一點的)。還有就是、記得刷牙!

如果你的口腔衛生不好、那麼不要把你嘴裡嚼過的食物給孩子吃、因為可能將變形鏈球菌傳染給孩子。

有研究支持將食物嚼碎後再餵給嬰幼兒吃、理由是唾液可以促進免疫系統的發展。然而、如果你的牙齒充滿齲洞、你可能會把導致齲洞的細菌傳給孩子。如果你有滿口好牙、可以將 **Granny Smith** 蘋果 (澳大利亞的一種青綠色蘋果) 咬一口並且嚼碎給孩子吃、否則就把蘋果切碎。

讓寶寶看你刷牙、讓寶寶給你刷牙! 怎麼有趣怎麼來。你們可以互刷牙齒!

讓寶寶在廚房、花園、雜貨店幫忙你、這些都是教育孩子的良機。從哺餵母乳開始、你可以打下良好的基礎。

不論是否哺餵母乳、寶寶都有可能得齲齒、齲齒的發生不是因為母乳哺餵。

什麼會導致齲齒？

- ✧ 飲食: 糖分過高的飲食、包括乾果、甜食(特別是有粘性且不能溶解的)、果汁以及碳酸飲料
- ✧ 變形鏈球菌
- ✧ 不注意口腔衛生: 嬰兒和家庭成員均不注意口腔衛生
- ✧ 琺瑯質缺陷
- ✧ 唾液分泌: 口腔乾燥容易引起齲齒
- ✧ 母親在孕期服用抗生素

請參閱 “ Avoiding Dental Caries ” (如何避免齲齒)
<http://viewer.zmags.com/pubication/445c4023#/445c4023/46>

國際認證的泌乳顧問 Leigh Anne O'Connor 在紐約市擁有泌乳顧問的私人執業。她也是國際母乳會的哺乳輔導、特別喜歡主持母乳會的學步兒聚會。目前與丈夫羅伯以及三個孩子居住在曼哈頓區。