



牙齿健康从娃娃抓起

滨医附院儿童口腔科举办全国爱牙日义诊活动

□晚报记者 刘飞
通讯员 张莹莹

第36个“全国爱牙日”到来之际,为提升群众口腔健康素养,促进形成良好的口腔健康行为,9月20日,滨医附院儿童口腔科举办儿童口腔健康义诊活动,推广和普及儿童口腔健康知识。

“今年爱牙日的活动主题是口腔健康,全身健康。对于少年儿童来说,牙齿健康对孩子的全身健康至关重要。”滨医附院儿童口腔科杨青霞医师介绍,如果孩子出现牙齿龋坏等问题需及时到儿童口腔科就诊,否则可能会对孩子的全身健康产生一定的影响。首先,孩子的龋坏牙齿会造成咀嚼功能降低,进而增加胃肠负担,严重的话可能会影响生长发育;此外,龋坏牙齿出现疼痛时孩子往往不敢用疼痛侧咀嚼,久而久之可能会出现偏侧咀嚼的不良习惯,从而导致面部发育不对称,影响美观。

“乳牙龋坏等问题如果没有得到及时治疗可能会对继承恒牙的发育造成不利影响,如釉质发育钙化不全,也可能导致恒牙萌出过早或过迟,影响恒牙萌出的顺序和位置,从而增加孩子错合畸形的发生率。”杨青霞说,乳牙严重的根尖周病变还会形成根尖囊肿,导致恒牙萌出障碍或牙齿畸形,“此外,乳牙严重龋坏会导致口腔内致龋风险增加,易导致新萌出的恒牙发生龋蚀,尤其对与龋患牙相邻的恒牙影响较大。”

“孩子的前牙严重龋坏可能会影响孩子的发音及美观,甚至对孩子的心理健康造成一定影响。病灶牙的存在还



会导致发热、风湿性关节炎等全身的病灶感染等严重情况。所以,父母一定要重视少年儿童的牙齿健康。”杨青霞表示。

“今年全国爱牙日的副主题是:全生命周期守护,让健康从齿开始。这就意味着从儿童的胎儿时期开始,家长就要关注孩子的口腔健康。”那家长该如何做呢?杨青霞也给出了建议。

在胎儿期,任何影响孕妇健康的局部和全身因素,都有可能成为影响孩子口腔器官正常发育和形成的因素,导致一些发育缺陷和不全,如釉质发育不全、釉质矿化不良等,所以父母应该接受口腔预防保健建议,提前为孩子制定口

腔保健计划。

“婴儿期,也就是1岁之前阶段,提倡清除菌斑应从第一颗乳牙萌出开始,父母可以手指缠上湿润的纱布或用指套牙刷轻轻清洁牙面和按摩牙龈组织,这个阶段可以不用牙膏,建议每日一次。”杨青霞说,1岁之前建议完成宝宝的第一次口腔检查。

幼儿期,即1岁至3岁龄,看护人需做好自身口腔卫生清洁,应注意喂养卫生,纠正不良的喂养方式,避免与宝宝嘴对嘴地亲吻,和宝宝共用餐具等把致病菌传播给婴幼儿。刷牙这一过程主要还是靠父母来完成,当孩子能漱口时(约3岁),可以开始使用牙膏(小豌

豆大小)。

学龄前期,即3岁至6岁

龄,家长必须继续帮助孩子刷牙,并合理使用牙线,保持好口腔卫生。

学龄期,也就是6岁至12岁阶段,这个时期是恒牙龋的好发年龄,特别是第一恒磨牙,由于萌出早、窝沟深、矿化不完全、位于口腔后部不易清洁,被家长误认为乳牙不予重视,早期易发生严重龋病。对此杨青霞建议家长,一旦孩子的第一恒磨牙完全萌出,应及时进行窝沟封闭,另外,家长也应积极监督孩子每天使用含氟牙膏进行牙齿清洁。

在青少年时期,也就是12岁到18岁阶段,不良饮食习惯和青春期激素的改变,增加了青少年患龋病和牙龈炎症的风险。“这个阶段,饮用碳酸饮料的问题变得很突出,经常一天多次饮用,使牙齿经常处于脱矿的环境中,往往导致广泛的早期龋,甚至猛性龋的发生。”杨青霞说,及早关注、预防此类现象的发生,在各个年龄段守护牙齿健康,这样才能实现“80岁还有20颗‘不松动’牙齿”的目标。



“口腔健康 全身健康”

市中中医医院医师为市民科普如何保持牙齿健康

□晚报记者 王田
通讯员 师敏

晚报讯 9月20日,滨州市中医医院(滨州医学院附属中医医院)开展“口腔健康 全身健康”主题活动。医师在活动现场为市民科普如何保持牙齿健康。

医师表示,牙齿是我们身体最重要的器官之一,健康的牙齿可以使食物得到充分咀嚼,从而使人体更好吸收,所

以口腔健康,全身健康。龋病(俗称虫牙或蛀牙)是影响我国群众口腔健康的常见病、多发病,更是危害少年儿童健康和生长发育最常见的口腔疾病之一。据调查,我国5岁儿童乳牙龋患率为70.9%,12岁儿童恒牙龋患率为34.5%,而儿童龋病的治疗率却很低。这可能是与儿童饮食习惯和家长的口腔健康知识水平有关系,现在生活条件好了,吃甜食、喝饮料的机会增加,而

儿童又没有形成良好的刷牙习惯,家长忙于工作,疏于照顾,导致儿童患龋率较高。也有些家长认为乳牙迟早要退,坏了也没关系,不用治疗。而事实并非如此,龋齿如果没有及时治疗,会造成严重的后果。

首先是影响咀嚼与消化,龋病会导致牙齿的缺损,并且吃东西会伴有疼痛,从而降低咀嚼功能,影响食物的消化吸收。乳牙龋坏,可能会影响继

承恒牙的发育,造成恒牙的发育不全,萌出异常等情况。

那么我们在日常生活中如何预防龋齿呢:

1. 好好刷牙,保持口腔清洁:选用大小合适的牙刷,采用正确的刷牙方法,每次刷牙时间不少于2分钟。每2-3个月更换一次牙刷。2. 合理健康饮食,尽量减少甜食及饮料的摄入,每半年进行一次口腔检查,做到早发现早治疗。3. 定期使用氟化物:如含氟漱口

水、牙膏等,增强牙齿的抗龋能力。

4. 窝沟封闭:儿童可以选择以下三个年龄段进行窝沟封闭,3-4岁(乳磨牙)、6-7岁(第一恒磨牙)也就是六龄齿萌出后、11-13岁(第二恒磨牙)萌出后,将易于产生龋病的点隙裂沟封闭,起到屏障作用,从而预防窝沟龋的发生。

龋病重在预防,希望每个人多多关注自己和家人的口腔健康,让每个人都拥有一口健康、美丽、洁白的牙齿。