

护好一口牙 从宝宝出牙前开始

今天是第34个“全国爱牙日” 专家支招保护孩子口腔健康

9月20日是第34个“全国爱牙日”，今年的主题是“口腔健康 全身健康——护牙健齿少年强 健康中国民族兴”。9月19日，记者来到河北医科大学口腔医院儿童口腔科和河北省胸科医院口腔科进行探访，等候区内不少家长和孩子在有序候诊。这些来看牙的孩子大多在12岁以下，其中大部分孩子是由于龋齿和龅牙并发症来就医的。那么，儿童少年该如何保护口腔健康呢？对此，专家说，护牙要从孩子出牙前开始。

□文/图 本报首席记者 李惺 本报记者 赵晓华

婴儿期 预防龋齿要从孩子出牙前呵护

“孩子还不到5岁，好几颗牙就有了不同程度的损坏。特别是前面的两颗门牙，感觉马上就要被黑色‘淹没’了。”说到这里，刘女士叹了一口气。

刘女士的女儿今年四岁零八个月，她说：“女儿从小喜欢喝夜奶，睡着后牙齿常浸泡在奶中。而且，孩子平时接触含糖类食物较多，又没有经常刷牙的习惯，因此女儿三岁多时，牙齿就开始出现问题了。”

“当时孩子小，不配合看牙。而且那时牙齿只有点状的脱矿、变色症状，我们就没重视。直到前段时间她说牙疼，我们来到医院口腔科检查，才知道发展成了乳牙龋齿。”刘女士说，她特别担心女儿的这种情况会不会影响到将来换牙。

无独有偶，8岁男孩天天也遇到了牙齿问题。天天正值换牙期，可两颗大门牙脱落后却迟迟长不出来。看到别的同龄小伙伴乳牙脱落后，两颗大门牙早已长了出来，自己张开嘴还是黑乎乎的样子，天天感到有些自卑。眼见儿子每天抿着嘴不敢张开的样子，妈妈王女士十分焦虑。经过医生检查，王女士得知，原来儿子小时候没有注意保护乳牙，发现了乳牙龋齿后放任不管，最终造成乳牙被腐蚀得残缺不全，从而影响了孩子恒牙的生长。

河北医科大学口腔医院儿童口腔科副主任石宏介绍，与恒牙相比，乳牙发育不成熟，矿化程度低，釉质、牙本质较薄，患龋几率高。家长若有不当的喂养习惯，如频繁且无规律的用奶瓶或母乳喂养、睡前喝奶或睡前进食，导致食物长时间附着于牙面，就易导致乳牙龋齿的发生。

“由于孩子会有一个换牙的过程，很多家长认为乳牙龋齿不用治疗。其实，这个观点是错误的。”石宏说，龋齿进一步发展会累及牙神经，导致牙神经坏死、牙根发炎，甚至会影响孩子恒牙的发育和萌出，导致整个牙列的发育异常。

护牙小常识：预防龋齿要从孩子长牙前就开始。孩子出牙前，家长可使用湿润的纱布或佩戴专用指套按摩孩子的牙龈，这样可以让孩子提前习惯口腔清洁。当孩子第一颗乳牙萌出后，可继续使用相同方法清洁牙齿和牙龈。随着孩子年龄的增长，可以让孩子每天早晚认真刷牙。此外，青少年儿童少吃甜食，少喝碳酸饮料，控制进糖总量，晚上睡前口腔清洁后不能再进食。

为维护青少年儿童的口腔健康，家长应定期带孩子前往医院接受口腔检查，而不是发现了问题再去看医生。

学龄期 10岁小美女变成了“丑小鸭”

10岁的女孩依依，眼睛大大的，皮肤白白的，从小到大都被人称为“小美女”。可不知从何时开始，依依的牙



■医护人员正在为孩子治疗牙齿。

齿相继出现了排列拥挤的现象，几颗牙齿还向外龇、向里凹，牙长得有长有短，非常难看。眼瞅着女儿因为牙齿原因，从“小美女”变成了“丑小鸭”，依依的爸爸妈妈特别着急。

“现在想想，孩子的牙齿问题就是从她乳牙换恒牙开始的。”依依妈妈说，先是女儿的乳牙掉了很久，恒牙都长不出来。等好不容易恒牙长出来了，却“参差不齐”。依依妈妈心中一直有个疑惑，自己和爱人的牙齿都长得特别整齐，不知道为什么女儿的牙齿长得这么乱呢？

无奈之下，爸爸妈妈带依依到医院儿童口腔科看牙。“可能你们觉得很奇怪，我们却已经见怪不怪了，这几年，像依依这样牙齿序列不齐的孩子越来越多。”石宏告诉依依妈妈，“导致孩子牙齿长不整齐的主要原因，是家长让孩子吃得太精细。”

石宏说，现在的孩子食品越来越精细，家长也过度关爱，孩子的饮食多为细、软的食物，孩子也越来越不愿意咀嚼粗糙和坚硬的食物，致使咀嚼功能越来越弱。孩子的牙齿和咀嚼肌得不到应有的锻炼，导致肌肉无力、萎缩，进而颌骨也不能很好地发育。但是孩子的牙齿数量并没有减少，这就造成牙齿错颌畸形的发生率越来越高。

“另外，有些孩子由于不注意口腔的清洁护理，造成龋齿生成，严重者造成乳牙下面的恒牙受累，以至于影响其萌出。如果由于龋齿造成乳牙过早丢失，引起恒牙萌出的间隙不足，就会造成牙齿排列不齐。”石宏说，孩子出现牙齿排列不齐的现象可以通过矫正的方式解决。

石宏介绍，有的家长认为，孩子矫正牙齿应在12岁乳牙换完后进行。其实不然，不同年龄段的孩子都有可能出现牙齿问题，家长应在孩子每一个年龄段注意他们牙齿的变化。

护牙小常识：一般来说，孩子3-4岁时，家长应注意孩子是否存在“地包天”“龅牙”等牙齿问题。如果存在这些问题应早期处置，这样能够阻断孩子牙齿的不正常发育。孩子6-11岁时，家长应每隔半年到医院口腔科进行检查，一旦发现问题要及时矫治。

家长们需要注意，牙齿矫正是一项复杂的治疗过程，必须到医院详细检查，由专科医生进行诊疗。对于单纯牙齿拥挤的孩子，需要在恒牙替换完时进行正畸治疗。

青春期 青少年牙龈出血别误认为是“上火”

14岁的小威正在上初二，因为平时不太注意口腔卫生，牙齿上附着了不少牙结石。这段时间不知为何，小威刷牙的时候牙龈时常会出血，咬苹果、梨等水果时偶尔也能看到血印子。

“起初以为孩子就是单纯的上火，我们都没有太在意。可最近他的牙龈红肿得厉害，甚至不小心用舌头舔到也会出血。”小威妈妈说，看到这种情况，自己真是吓坏了，赶紧带孩子去了河北省胸科医院口腔科进行检查。一番检查后，小威妈妈得知，儿子患上了“青春期牙龈炎”。

看到“青春期牙龈炎”这几个字时，小威和妈妈都感到很疑惑。对此，医生给出的解释是，进入青春期后，孩子的乳牙被恒牙所替换，新长出来的恒牙排列不整齐，加上不正确的刷牙方式，不良的口腔卫生习惯，就容易造成菌斑的滞留，引起牙龈炎。

对此，河北省胸科医院口腔科主任许云海介绍说，除了上述原因外，“青春期牙龈炎”还与体内激素变化有关。牙龈是性激素的作用器官之一，口腔黏膜中含有大量性激素受体，青春少年体内性激素水平的变化使细菌对牙龈组织的刺激作用反应明显加重，少量的细菌刺激就有可能导致较为重度的牙龈炎症反应，或使原有的慢性牙龈炎加重，从而形成“青春期牙龈炎”。

“‘青春期牙龈炎’表现为牙龈红肿、肥大、易出血、口腔有异味，常被误认为‘上火’。”许云海说，“青春期牙龈炎”与单纯细菌感染导致的牙龈炎炎症相似，但程度严重一些，并易复发。

护牙小常识：青春期的孩子刷牙时牙龈出血，是牙龈炎的一个自我检验的敏感指标。若青少年有此症状，则说明其牙龈炎症已经达到了一定的程度，应该及时到正规医疗机构进行口腔检查、治疗。

家里有青春期孩子的家长要注意，孩子如果出现了“牙龈红肿或出血”等问题，千万不要误认为是单纯的上火。当然，如果孩子患上了“青春期牙龈炎”，家长也无须过度担心。经过洁牙这样的基础治疗后，“青春期牙龈炎”基本是可以痊愈的。但如果不积极治疗，一部分患者可能会发展成为牙周炎，引起牙齿松动、缺牙等现象。