

抵制“甜蜜诱惑” 保护孩子的牙齿健康

昨日是第37个“全国爱牙日” 牙科专家给出5个护牙小妙招



今年9月20日是第37个“全国爱牙日”，宣传主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“减糖控体重 护牙促健康”。对于儿童和青少年来说，“甜蜜诱惑”正在慢慢破坏着他们的牙齿健康。在记者采访时，有的家长说，平时基本不给孩子吃糖果，为什么孩子牙齿还会出现呢？对此，河北医科大学口腔医院儿童口腔科副主任医师于丽贤解释，所谓的糖并不仅仅指实际上的糖果，像蛋糕、冰激凌、奶茶、饮料、饼干、奶粉等里面含有的“隐形糖”，也会伤害孩子们的牙齿健康。

□文/图 本报记者 李惶 赵晓华

5岁女孩爱吃甜食 乳牙“受伤害”

“我家孩子今年5岁了，很爱吃甜食，虽然我们一直控制着她吃甜食的量，可没想到乳牙坏了好几颗，真是让人着急。”市民刘女士说，女儿爱吃糖果、小蛋糕、小饼干之类的食物，最初他们并没有太在意，觉得孩子爱吃甜食很正常。然而，一段时间后，孩子开始喊牙疼，她和爱人带孩子到医院口腔科进行检查后，才发现女儿的乳牙中竟然有好几颗出现了不同程度的龋坏。

刘女士说，在孩子就诊过程中，口腔科医生告诉她，甜食中的糖分在口腔内会被细菌分解，产生酸性物质，这些酸性物质会腐蚀牙齿表面的牙釉质，久而久之就会形成龋齿。而孩子的乳牙相对来说更加脆弱，更容易受到伤害。过多的糖分是导致龋齿的主要原因，龋齿不仅会引起牙疼，影响孩子的进食和睡眠，还可能会影响恒牙的发育。如果乳牙龋坏严重，病变进一步进展到根尖，可能会导致恒牙的发育和萌出异常，如釉质发育不全、排列不整齐等。

“医生说糖分容易黏在牙齿表面，为细菌的滋生提供了良好的环境。细菌大量繁殖会导致口腔异味、牙龈炎症等口腔问题，影响孩子的口腔卫生和身体健康。当孩子牙齿疼痛时，会影响他们咀嚼食物的能力，从而导致食物不能充分咀嚼就进入胃肠道，影响营养的吸收。长期下来，可能会导致孩子营养不良，影响身体的正常发育。”刘女士说，听了医生这番话后，她意识到平时忽视了女儿的牙齿健康问题，现在孩子的牙齿问题除了积极治疗外，今后一定要严控女儿甜食的摄入量。

吃夜奶对孩子牙齿健康有一定影响

“孩子还不到4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，王先生叹了一口气。

王先生的儿子今年4岁了，他说：“孩子平时不怎么吃糖果或其他甜食，不过他从小喜欢喝夜奶，起初是母乳，后来变成了奶粉，经常睡着后牙齿还浸泡在奶中。因此，儿子一岁多时，牙齿就开始出现问题了，只不过当时孩子小，不配合看牙。而且那时牙齿只有点状的变色，我们就没重视。直到前段时间他说牙疼，我们到医院口腔科检查，才知道发展成了牙髓炎症。”看到这种情况，王先生和爱人特别担心会不会影响到将来换牙。

在医院口腔科就诊后，王先生和爱人得知，吃夜奶对宝宝牙齿健康有一定的影响，通常在孩子8个月左右，口腔当中的乳牙开始逐渐萌出，到3岁左右口腔当中



■牙科医师正在为一名儿童进行口腔检查。

的乳牙完全萌出，形成乳牙列。如果在乳牙萌出的过程中，孩子夜里频繁吃夜奶，就可能造成口腔龋齿以及口腔牙龈炎症等情况。

对此，河北医科大学口腔医院儿童口腔科副主任医师于丽贤说，部分孩子在停止母乳喂养之后会喝奶粉，由于奶粉中含有大量糖分，在吃夜奶之后，有些孩子会直接进入睡眠状态，并不会漱口、刷牙。“糖分长期存于口腔当中，则容易出现龋齿。如果在孩子乳牙萌出的过程中，存在吃夜奶的情况，奶液残留在牙龈上，口腔中的菌群与奶制品相互作用，长期可能会造成牙龈炎症。”于丽贤解释道。

为此，于丽贤建议，孩子最好能在1岁左右断夜奶，并且在睡前要进行仔细的口腔清洁，特别是牙齿已经萌出的孩子，更要注意口腔的卫生。

许多家长忽略了“隐形糖”的危害

于丽贤介绍说，会使牙齿健康出现问题的糖可不仅仅指糖果、蛋糕、冰激凌等，许多“隐形糖”更值得警惕。如含糖的饮料，其中包括碳酸饮料、果汁、奶茶等是液态糖的“重灾区”，它们能大面积地包裹牙齿，危害极大。此外，精制碳水化合物，如饼干、薯片、白面包等也会在口腔中迅速分解成糖，同样为细菌提供“养料”。

在采访中，记者了解到一个8岁女孩正在持续进行牙齿的根管治疗，而造成她牙齿出现健康问题的原因是女孩喜欢喝碳酸饮料，从而导致了牙齿龋坏严重。于丽贤说，绝大部分口腔不健康的孩子，都是因为喜欢吃甜食又没有做好口腔健康

管理导致的。很多家长认为只要不让孩子吃糖就行，实际上糖分分为游离糖和非游离糖。“非游离糖是指天然存在于新鲜水果中的果糖、鲜奶中的乳糖及谷薯类中的淀粉。游离糖则有两种，一种是人为添加到食品中的蔗糖、葡萄糖、果糖及糖浆等，另一种是存在于纯果汁、浓缩果汁及蜂蜜中的糖，过量摄入游离糖不仅能增加患龋病率，还有增加肥胖和一些代谢疾病的风险。”于丽贤说。

这些爱牙技巧家长孩子要牢记

为了让孩子们的牙齿健康得到更好地呵护，于丽贤还给出了5条爱牙技巧。

爱牙技巧一：科学膳食，促进口腔健康

于丽贤说，部分在儿童期出现严重口腔疾病的孩子，极大可能在青少年期发展为口臭、“地包天”、龅牙、牙列不齐等问题，从而容易使孩子出现性格自卑、不愿与人社交等心理健康隐患。中老年人常见的牙周炎等疾病则会加大心脏病、糖尿病、肺部感染等疾病风险。重度牙周炎、缺牙等问题会让牙齿咀嚼功能下降、丧失，对消化器官带来更多健康隐患。所以口腔健康，事关全身健康。“口腔疾病与许多慢性病存在共同危险因素，比如过量摄入高糖、高脂、高盐、低纤维食物，不仅与肥胖、糖尿病、冠心病、脑卒中、癌症等疾病有关，同样也和龋病、牙周病等口腔疾病密切相关。”于丽贤说道。

因此，需要通过养成科学膳食的饮食习惯，既有利于牙齿生长发育，预防龋病、牙周病及牙酸蚀症等口腔常见病，也有利于预防肥胖以及糖尿病、心脑血管疾病等

慢性病。

爱牙技巧二：正确减糖，科学管理体重
于丽贤说，健康提示中通常意义上的“减糖”，是指减少游离糖的摄入。因为游离糖几乎毫无营养却热量很高，这类食物会增加孩子的消化负担，多余热量易转化为脂肪堆积，不仅导致肥胖，更可能增加未来患糖尿病、心血管疾病的风险。

“甜食容易使孩子的味蕾习惯‘浓甜刺激’，干扰正常饮食，可能引发挑食、偏食，进而阻碍蛋白质、维生素等关键营养素的摄入，影响生长发育。在严格控制总糖量摄入的情况下，家长要帮助孩子认识到游离糖的危害，避免经常饮用含糖饮料、奶茶，频繁食用饼干、蛋糕、糖果等加工零食，特别是2岁以下儿童要避免摄入游离糖。”于丽贤说。

爱牙技巧三：减少酸性食物和碳酸饮料摄入

“碳酸饮料和酸性食物会对牙齿造成伤害。”于丽贤介绍，吃酸性食物或者喝碳酸饮料，会腐蚀牙齿表面的牙釉质，逐渐形成龋洞。此外，口腔内的细菌会分解游离糖产生酸性物质，对牙齿造成直接腐蚀、破坏，进而引发牙酸蚀症和龋病。如果不能及时治疗，龋坏进展到牙髓、根尖周组织，会产生疼痛和感染。儿童乳牙的牙髓根尖周炎还可能影响其下方的恒牙胚，使恒牙的萌出与发育受到影响。

偶尔喝碳酸饮料时建议使用吸管，减少饮料与牙齿接触的时间，防止牙酸蚀症和龋病发生。餐后应尽快漱口，去除口腔食物、饮料残渣，缓冲口腔酸性环境。

爱牙技巧四：保持良好的口腔卫生

除了不健康饮食会给牙齿健康带来危害，平时做不好口腔清洁，也会对牙齿健康造成影响。

“牙菌斑是导致龋齿和牙周疾病的重要因素，可以说这两种疾病可以覆盖我们全生命周期。彻底口腔清洁，这是预防口腔疾病的关键方法，我们推荐大家学会巴氏刷牙法，只要稍加练习就能掌握。”于丽贤说，对于难以清除的牙刷缝隙，建议配合使用牙线、牙间隙刷、冲牙器等辅助工具清洁牙齿。对藏在牙根、牙龈下的顽固性牙结石，建议至少每年一次到专业口腔医院进行洁牙。

爱牙技巧五：养成定期口腔健康检查的习惯

于丽贤提醒，由于大多数口腔疾病进展缓慢，在疾病的早期没有明显症状，所以普通人很难察觉口腔健康出现了问题，但是一旦发生了明显症状，一些疾病对口腔产生的损害常常无法逆转。所以，定期进行口腔健康检查，有利于早发现、早治疗口腔疾病。建议一般人群每年至少进行一次口腔检查，儿童口腔疾病进展快，建议每半年至少进行一次口腔检查。