

护牙健齿 从“早”出发

今天(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”。本刊特别采写一组稿件,将关注的焦点投向儿童和青少年口腔健康问题,希望帮助他们增强口腔保健意识,养成良好的护牙健齿习惯。

“爱牙”课堂进校园

为培养学生良好的口腔卫生习惯,增强他们的口腔疾病防治意识,9月19日上午,平顶山学院附属口腔医院的医护人员与卫东区疾控中心的工作人员来到五一路小学,给该校二年级的部分小朋友上了一堂别开生面的口腔健康课。

本报记者 魏应钦 摄



3岁女孩喊牙疼急坏妈妈

医生:龋齿易感宝宝长牙后最好涂氟

□本报记者 王亚楠

说到给宝宝看牙,很多爸妈闻风丧胆,毕竟稍不留神半个月工资就搭了进去。为了给孩子看好牙齿,市民张女士已经花了1万多元。9月17日,她后悔地说:“我应该早点带孩子去涂氟,也许就不用花这么多冤枉钱了。”

张女士说,她的女儿彤彤(化名)3岁之前没有刷牙的习惯,也没有给牙齿涂过氟。3岁时,彤彤开始喊牙疼,她去市区的口腔门诊花了几百元给孩子补了下牙,没想到彤彤在上幼儿园期间,经常出现牙龈红肿吃不下饭的情况,整个人瘦了一圈。

“她连蔬菜都咬不动。”情急之下,张女士带着彤彤来到市第二人民医院口腔科,科室主任胡莲检查后发现,彤彤的牙齿几乎全部龋坏。胡莲对彤彤进行了麻醉,并对她的牙齿进行根管

治疗和牙冠修复。“孩子的牙以后得定期涂氟,可以有效预防龋齿。”胡莲对张女士说。

定期复查、修复、涂氟……3年来,张女士和彤彤成了医院的常客。彤彤现在6岁了,牙齿状况良好,再也没有出现疼痛和龋坏。

近些年,很多医院和口腔诊所都在宣传涂氟的好处。涂氟真的那么有效吗?孩子几岁开始涂氟合适呢?

胡莲解释,氟化物是一种天然的防龋物。口腔内的细菌分解食物中的糖分和碳水化合物后产生酸性物质,长期的酸性环境极易造成牙齿表面的矿物质溶解(脱矿),进而出现龋洞,氟化物可以提高牙齿表面对酸性腐蚀的抵抗力。

“含有氟化物的外用物品有很多,比如含氟牙膏、含氟漱口水、含氟护牙素等,但这些只适合日常牙齿护理。对于专业级别的牙齿护理,我们就需

要涂氟了。”胡莲说,不仅是孩子,患龋风险高的成人也可以定期涂氟,因为龋齿具有传染性。

每个孩子都适合涂氟吗?胡莲表示,孩子是否需要涂氟,要通过正规医院的专业医生检查,并依照当地水中氟含量、孩子的患龋风险度进行评估。

涂氟没有明确的年龄限制。龋活跃性检测,可以对婴幼儿患龋风险进行筛查,早发现早干预。患龋风险高的孩子,长出第一颗牙就可以涂氟了,3个月涂一次;患龋风险低的孩子,两岁以内暂不用涂氟。3岁至6岁患龋风险高的孩子,3个月涂一次氟,患龋风险低的孩子6个月涂一次氟。

胡莲提醒,涂氟一定要到正规医院进行龋评估后,由医生确定涂氟方案。家长不要为了省事,自己通过非法渠道购买氟剂给孩子进行DIY护理,操作不当可能会引起氟中毒。

口腔健康,从正确刷牙开始

□本报记者 魏应钦

琳琳(化名)今年7岁了,近日,琳琳妈妈突然发现他的牙齿上长了一些黑斑,怎么都刷不掉。琳琳妈妈连忙带孩子到医院检查,医生告诉她这些黑斑是色素沉着。

平顶山学院附属口腔医院儿童口腔科主治医师罗丹介绍说,这些色素沉着的主要来源,就是口腔内的食物残渣与食物中的色素,它们容易在牙齿不光滑的凹槽处沉积。比如喝饮料、吃巧克力以及其他颜色较重的食物,它们和牙齿接触的时间越长,就越容易在牙齿上留下痕迹,而常规的刷牙方式很难将这些痕迹清理干净。小朋友没有

养成良好的刷牙习惯,进食后没有及时漱口,就更会滋生细菌、黑色素。色素沉着还和孩子的牙齿有关,有些小朋友的牙齿更容易吸附色素。色素沉着只在牙齿表面形成一层污垢,牙齿的保护层并没有被破坏,和龋齿有区别。牙齿上有黑斑也可能是龋齿,若是龋齿就需要到专业的医疗机构治疗。

预防龋齿,一要养成良好的饮食习惯,少吃糖或含糖的食物;二要养成良好的口腔卫生习惯,饭后和吃零食后都要漱口,早晚各刷牙一次,掌握正确的刷牙方法。

孩子刚萌出第一颗小牙时,可使用指套牙刷,把它套在手指上蘸清水为孩子刷牙,不仅能洁齿,还能轻轻按

摩牙龈。3岁以下的儿童使用米粒大小的牙膏,由家长来给孩子刷牙;3岁至6岁的孩子可以使用豌豆大小的牙膏,在父母辅助或监督下刷牙,直到能够独立刷牙为止。除部分高氟地区外,建议使用含氟牙膏。不过,由于氟化物有低微的毒性,孩子刷牙时一定要由大人照看,让孩子刷牙后学着把牙膏沫吐出来。

刷牙要刷到内侧面、外侧面和咀嚼面。首先,让孩子的牙齿咬合,先刷牙齿外侧,两三颗牙齿为一组,旋转画圈刷。然后再刷牙齿的内侧,牙刷需要直立,用适中的力度从牙龈刷向牙冠,最后把牙刷放在咀嚼面上前后移动,每个部位要刷5至10下。

青少年牙齿正畸最佳时期是何时?

□本报记者 杨岸萌

“妈妈,你说我们选择哪一款?”9月初,在平顶山学院附属口腔医院,即将开学的大学生美美(化名)在选择牙齿正畸矫正器。

美美十一二岁时,父母就发现她上排牙齿两颗尖牙轻微外张,带她去检查,医生说这两颗牙是乳牙,等自然脱落后恒牙长出,到时候再看情况。然而等了几年,这两颗牙齿依然“稳如泰山”。美美今年18岁,趁着放假在家,父母建议她去医院检查,看看能不能进行矫正。

“最终还是把那两颗牙拔掉了,选择了自锁托槽矫正器,一万出头的价格。”美美的母亲说,戴上矫正器十多天,美美就出现了口腔溃疡。此外,她还担心矫正后的牙齿会不会反弹或者过早脱落等问题。

14岁的莉莉(化名)正上初三,之前下排牙齿两侧尖牙轻微外凸。听说12岁至14岁是牙齿正畸的最好年龄段,她的母亲一年多前带她做了正畸:“情况不太严重,没有拔牙,只戴了普通的金属托槽矫正器,就这也花了五六千元。”

莉莉的母亲说,以前她认为孩子牙齿整齐与否是由遗传基因决定的,但是她和孩子爸爸的牙齿都很整齐,不知道为啥孩子的牙齿有点畸形。

那么,青少年牙齿正畸,何时开始合适?牙齿畸形和遗传有关吗?矫正过的牙齿会反弹或过早脱落吗?

针对家长们的疑问,市第一人民医院口腔科副主任张文静说,孩子牙齿畸形与遗传关系较小,造成牙齿畸形的原因更多是饮食过于精细,无外力刺激,导致颌骨发育不良;严重的蛀牙,会导致恒牙移位,发育不良、倒置等;咬手指、咬嘴唇、咬铅笔等不良习惯等也会导致牙齿畸形。

张文静提醒说,并不是所有牙齿正畸的最佳年龄都在12岁至14岁,现在提倡早检查早干预。孩子半岁后,建议每半年做一次检查,发现问题尽早干预。比如说反颌,需要在三四岁时干预直至12岁左右,其他如前牙拥挤、口呼吸面容等都需要尽早干预,也就是现在流行的“早期颌面管理”。

牙齿正畸的材料有普通托槽矫正器、自锁托槽矫正器、陶瓷托槽矫正器、隐形矫正器等,医生一般会根据适应证进行推荐;家长可以根据自身情况进行选择;家长担心的反弹确实存在,所以牙齿正畸结束后,还需要佩戴保持器,现在都提倡“终身保持”,防止反弹情况出现。目前还没有因为牙齿正畸导致过早脱落的案例,这方面大家不用担心。

最后,需要提醒的是,佩戴牙齿矫正器,或多或少会对口腔黏膜造成一些损伤,如果情况严重,建议找医生重新调整。