

春城名医 | 云南省口腔医院院长郭维华:

预防龋齿 孩子1岁就要开始刷牙

都市时报全媒体记者 王柔



近年来,我国儿童龋病患病率呈上升趋势,儿童口腔健康问题成为重要的公共卫生课题。据第四次全国口腔健康流行病学调研结果,12岁儿童恒牙龋患率为34.5%,比10年前上升了7.8个百分点;5岁儿童乳牙龋患率为70.9%,比10年前上升了5.8个百分点,乳牙期平均每名儿童口腔内龋齿数大于4颗。

云南省口腔医院/昆明医科大学附属口腔医院(学院)院长、二级教授郭维华提醒,家长要提高对儿童口腔健康的认识,帮助孩子养成科学的用牙、护牙习惯。

睡前喝奶不刷牙 孩子容易患龋齿

暑假,又到了孩子们看牙的高峰期。“刚放假和快收假的时候,都会出现扎堆就诊的情况。”郭维华院长介绍,患儿就诊最多的还是一些儿童常见的口腔健康问题,如龋齿、牙发育异常、牙外伤等。

针对儿童口腔健康问题高发的情况,郭维华院长表示,龋齿的发生多与孩子的饮食习惯和刷牙习惯有关。“以前的饮食中,粗纤维较多,能起到锻炼咀嚼器官和易于清洁牙齿的作用,但随着人民生活条件的改善,孩子们的饮食结构日益多样化,食物精细化,且儿童大多偏好糖分高,质地细、软、黏的食物,这样的食物不能给牙齿等咀嚼器官足够的生长刺激,

还很容易附着在牙齿上不易清洁,如果没有养成良好的饮食习惯和采取正确的口腔保健措施,孩子就很容易患上龋齿(俗称“虫牙”)。”

此外,郭维华表示,睡前吃糖、夜里喝奶等习惯,如不及时进行刷牙和口腔清洁,也容易使孩子患龋齿。“有的幼儿小小年纪就一口虫牙,究其原因,发现孩子有睡前喝奶的习惯,喝完奶没有及时清洁口腔或睡眠中仍继续吮吸奶嘴,就导致孩子出现了‘奶瓶龋’。”

郭维华院长特别强调,虽然遗传是儿童牙、颌、面畸形的重要病因之一,但一些不良口腔习惯,也可妨碍儿童牙、颌、面的正常生长,导致错颌畸形,比如咬唇、吮指、张口呼吸等,可能会造成儿童下颌后缩、上牙前突等问题;而咬指甲、睡姿喂养等习惯则可能导致下颌前突或前牙反颌。另外需要注意的是,某些严重的龋病也可能导致儿童错颌畸形的发生。

婴儿长牙前 可用纱布清洁口腔

“儿童口腔健康问题,早预防、早治疗非常重要。”郭维华院长表示,对于孩子口腔健康的保护,应该从妈妈孕前就开始。在怀孕之前,妈妈应该先检查自己的口腔健康问题,及早处理隐患,避免孕期发作。怀孕之后,孕妈要注意营养的摄入和口腔保健,遵医嘱补充钙剂、维生素、矿物质,以保证胎儿的牙齿和骨骼健康发育。“一些药物会影响胎儿的牙齿健康,因此孕妈们要注意用药安全,还要注意避免辐射等环境风险,以防出现胎儿发育畸形。”

孩子出生后,6个月之前是无牙颌期,这时也要给孩子的口腔做清洁,可以用柔软的湿纱布



郭维华院长(左)正在为患儿进行口腔治疗 本版图片 供图

轻轻擦洗孩子的口腔。“一般到了6个月,孩子的第一颗乳牙开始萌出,这时也可以继续用软纱布擦拭,但随着牙齿萌出的数量增多,就要开始刷牙了。”郭维华表示,家长要从孩子1岁左右就开始培养孩子的刷牙意识,6岁之前最好由家长帮孩子刷牙,以防孩子的刷牙方式不当或刷不到位。此外,乳牙期要注意纠正孩子的不良习惯,如果孩子有“地包天”的情况,也要在三四岁时及早处理。

如果乳牙期孩子已经出现“虫牙”,应尽早带孩子就诊。“如果对‘虫牙’放任不管,不仅会影响恒牙的发育,还容易引起错颌畸形等情况,孩子也会长期被牙痛折磨,无法好好吃东西,影响营养摄入。”郭维华院长说。

乳牙萌出后 可涂氟做窝沟封闭

6—12岁是替牙期,也是错颌矫治最关键的时期。“有的家长认为矫牙要等牙齿全部换完甚至孩子更大些才能开始,其实是不对的。”郭维华院长提醒,家长如发现孩子有错颌畸

形,应尽早到医院就诊,由医生判断是否需要干预。如果错过最佳矫治时机,不仅增加治疗难度,影响治疗效果,还会影响恒牙生长以及颌骨发育。“替牙期牙齿的变化很快,最好半年带孩子看一次牙医。”

12—18岁替牙已完成,但还处于恒牙列早期,颌骨还在生长,口腔颌面部的功能在不断完善,对牙的保护在这一阶段也很重要,错颌畸形的矫正也最好在18岁以前完成。

此外,在孩子牙齿发育过程中,涂氟和窝沟封闭是预防龋病的重要举措。一般在乳牙萌出后,只要孩子配合,就可以定期涂氟了,并使用含氟牙膏。窝沟封闭则建议在孩子3岁左右进行,这时只要孩子能配合,就可以做乳牙的窝沟封闭。到了6岁左右第一恒磨牙萌出,如果牙面有深而不易清洁的窝沟点隙,也需要做窝沟封闭。

同时,郭维华院长强调,刷牙依然是预防龋齿最重要的手段,涂氟和窝沟封闭替代不了刷牙,一天两次认真刷牙是在任何年龄段人群都应坚持的习惯。

※专家简介



郭维华

云南省口腔医院/昆明医科大学附属口腔医院(学院)院长,儿童口腔错颌畸形早期矫治专科学科带头人,口腔医学博士、博士生导师、二级教授。教育部新世纪优秀人才,国际牙医师学院院士,四川省首批“天府学者”特聘专家,四川省科技创新人才,四川省卫生医疗技术学术带头人,云南省“兴滇英才支持计划”云岭学者,中华口腔医学会儿童口腔专业委员会副主任委员,中华口腔医学会口腔生物专业委员会常务委员。

※栏目介绍

都市时报·春城名医栏目通过发布最新医疗资讯、开展健康知识科普,搭建起医患有效沟通平台,提高大众对疾病的认识。栏目邀请昆明地区公立三甲医疗机构专家组成专家库。如有健康困惑,扫码加入“都市时报大健康交流群”,交流、咨询健康问题。



神经外科专家李世亭教授将来昆义诊

为帮助云南地区脑肿瘤、脑动脉瘤、椎管内肿瘤、三叉神经痛、舌咽神经痛、各类面瘫、颅脑外伤等神经系统疾病

患者,8月16日,上海交通大学医学院附属新华医院神经外科主任李世亭教授和昆明同仁医院神经外科专家团队

将联合开展公益义诊活动,使广大颅脑神经疾病患者足不出省就能享受到更加优质的医疗服务。

昆明同仁医院神经外科专家团队临床经验丰富,拥有完善的手术显微镜及显微器械等相关设备,并在云南

省内率先开展了微血管减压术,已帮助许多患者重拾灿烂笑容,有需要的市民可提前报名预约。