

我们的目标是:没有蛀牙



我市学生牙齿健康普查 人均有 3-4 颗龋齿

9月20日是第22个全国爱牙日,今年的主题是“窝沟封闭,保护牙齿”。根据我市近年两次学生牙齿健康普查结果显示,接受检查的学生中,人均有3-4个龋齿。所谓龋齿,就是我们常说的蛀牙。市人民医院口腔科专家庞杰介绍,如果在适当的时候对儿童进行窝沟封闭就能够有效预防蛀牙,但大部分家长只有在孩子有了牙疼的症状后才会带孩子就医,知道窝沟封闭的少之又少。

■记者 陶亿

前不久,12岁的兵兵被妈妈带到了口腔科,因为他的牙齿最近一直不太舒服,每次吃饭都喊疼。医生检查发现,兵兵的三颗牙齿生了窝沟龋,只能进行根管取坏手术治疗。

市人民医院口腔科主治医师庞杰介绍,像兵兵这样的儿童不在少数。当前,儿童饮食习惯发生变化,

加上家长对孩子的口腔健康常识了解有限,不少孩子牙齿都会出现这样或者那样的问题。

2007年11月和2008年4月,市人民医院口腔科曾组织过两次青少年儿童牙齿健康普查,对我市张湾区、茅箭区所属中小学校的18700名学生进行了口腔检查,结

果显示:接受检查的学生中,人均有3-4个龋齿,这意味着每名学生都有3颗左右的牙齿受到严重损害。同时,不少孩子没有刷牙的习惯,有的甚至出现乳牙全部坏掉的情况。整体来说,青少年学生尤其是城乡结合部学校学生口腔卫生情况不容乐观!

窝沟龋的产生原因 大部分窝沟刷不到

庞杰介绍,儿童牙齿较常见问题之一是窝沟龋。口腔中后牙上面(大牙)凹凸不平的凹陷部位叫窝沟,每颗牙齿的窝沟形状各异,深浅不一,是细菌生长繁殖的适宜场所。细菌在这平静而隐蔽的环境中,利用食物中的糖类(碳水化合物)

繁衍生长,并在代谢过程中产生酸性物质,腐蚀牙齿形成龋洞。在日常生活中,普通人刷牙一般只能刷到牙齿窝沟三分之一以上的位置,因此深的窝沟患龋病的危险性较高。窝沟底部一旦患龋,破坏可向深部迅速发展,形成外观小而

实际深且大的龋洞,医学上称之为窝沟龋。

窝沟龋还可波及牙神经,导致牙髓炎症或根尖炎症,如不及时治疗将导致失牙,即掉牙齿。后牙担负着主要的咀嚼功能,一旦丧失,将大大影响营养摄入和生长发育。

窝沟龋的预防方法 为窝沟加保护层

庞杰说,一旦出现窝沟龋,只能接受根管取坏手术,这种手术不仅治疗时间长,程序也比较复杂。如果在牙齿出现一些小缝时,为牙齿窝沟部位加上一个保护层,就可以达到预防窝沟龋的目的,即窝沟封闭。形象地说,就像日常生活中为防止铁制品生锈,涂上一层防锈漆或喷漆一样。

一般情况下,窝沟封闭不会损伤牙体组织,牙医将液态的树脂植入患者窝沟后固化变硬,形成一层保护性屏障。这种树脂无毒无害,既不影响人的咀嚼功能,又能适应口腔环境。

窝沟封闭的方法很简单,通过清洁牙齿、酸蚀、冲洗干燥、涂布封闭剂和固化几个步骤即可完成。进

行窝沟封闭的四个最佳时间是:乳磨牙3-4岁,第一恒磨牙6-7岁,第二恒磨牙11-13岁,双尖牙9-13岁。家长也可以自己判断时间,就是在磨牙,也就是大牙萌出后1年之内进行。需要注意的是,做过窝沟封闭的儿童每半年到一年要进行一次复查,主要是看封闭剂是否还完整存在,如果脱离了需要重新封闭。

如何保护牙齿 刷牙坚持“三三制”

孩子进食甜性、酸性等对牙齿釉质层伤害大的食物较多,而8个月以后是一个牙齿生长最关键的时期,所以家长要重视儿童的口腔卫生,以免给牙齿健康留下隐患。

庞杰提醒,定期带孩子到医院检查牙齿是必不可少的。从宝宝1岁开始,父母就应该带他们看牙医,每3-6个月看一次,主要检查颌骨的发育情况以及牙齿生长的数目、排列、大小等是否正常。孩子到3岁左右就要开始检查窝沟健康情况,看是否要做窝

沟封闭。

儿童口腔卫生保健的另一个重要注意事项就是刷牙坚持“三三制”,即每天坚持刷牙3次,刷牙时间不少于3分钟。6岁以下的儿童刷完牙后,家长应检查是否刷得到位,不行的话可以再帮孩子刷一遍。年龄比较小的孩子同样也不能忽视,一般8个月大时,乳牙开始萌出,家长可以在喂食后,用棉签蘸水清洁宝宝牙齿,以保持牙齿健康。孩子刷牙最好使用专用的儿童牙刷,这种牙刷刷毛比较软、刷头比较小,适合孩子

的口腔,可以有效保护稚嫩的牙齿。孩子最早开始刷牙的时候,可以不用牙膏,只用蘸清水或凉白开水。3岁以后,父母可以教孩子使用含氟牙膏,用量应该控制在一粒黄豆大小以内。

现在,不少孩子长有“奶瓶龋”(又称牛乳龋),这可能是没有注意婴幼儿阶段饮食习惯所导致的。所以家长应注意在半夜喂完幼儿牛奶后喂一两口清水,防止牛奶残留损害孩子牙齿健康。同时,不要长时间让孩子嘴里含着奶瓶。

□链接>>>

保护宝宝牙齿警惕三误区

误区一: 忽视泥糊状食物的添加

有些母乳喂养的宝宝在8-9月时还没有吃泥糊状食物的习惯,一方面导致宝宝缺乏营养,另一方面会使宝宝因为缺乏咀嚼适应的刺激,而导致咀嚼功能发育延缓,影响语言、认知能力发展和智力发育。

建议妈妈给4-6个月的宝宝添加泥糊状食物,首要的选择是含有多种维生素和矿物质强化的营养米粉,同时也要保证食物有

不同的颜色、不同的味道、不同的质地,不但可以达到补充营养的目的,同时也刺激了宝宝的味觉、视觉和嗅觉。

误区二: 血红素铁的摄入不足

有些家长认为宝宝嚼不动肉类,便提供鱼类食物。鱼类所含的铁量不高,易导致血红素铁的摄入不足。为了预防缺铁性贫血,除了要鼓励母乳喂养,6个月之后要添加肝泥、肉泥来增加血红素铁的摄入,同时要补充富含维生素C的水果。

误区三: 磨牙工具的不当使用

宝宝在牙齿萌发过程中,过多使用磨牙工具和安抚奶嘴,会改变牙齿的生长方向,造成牙齿畸形。因此,磨牙工具和安抚奶嘴不要常用,在宝宝1岁以后,就不要使用。

另外,常见的牙齿畸形“地包天”(医学术语叫做反颌)跟母乳喂养的方式也密切相关。孩子长期躺着喝奶,下颌骨过度前伸,就容易造成“地包天”。正确的喂养方式应该是抱着孩子呈45度角。

