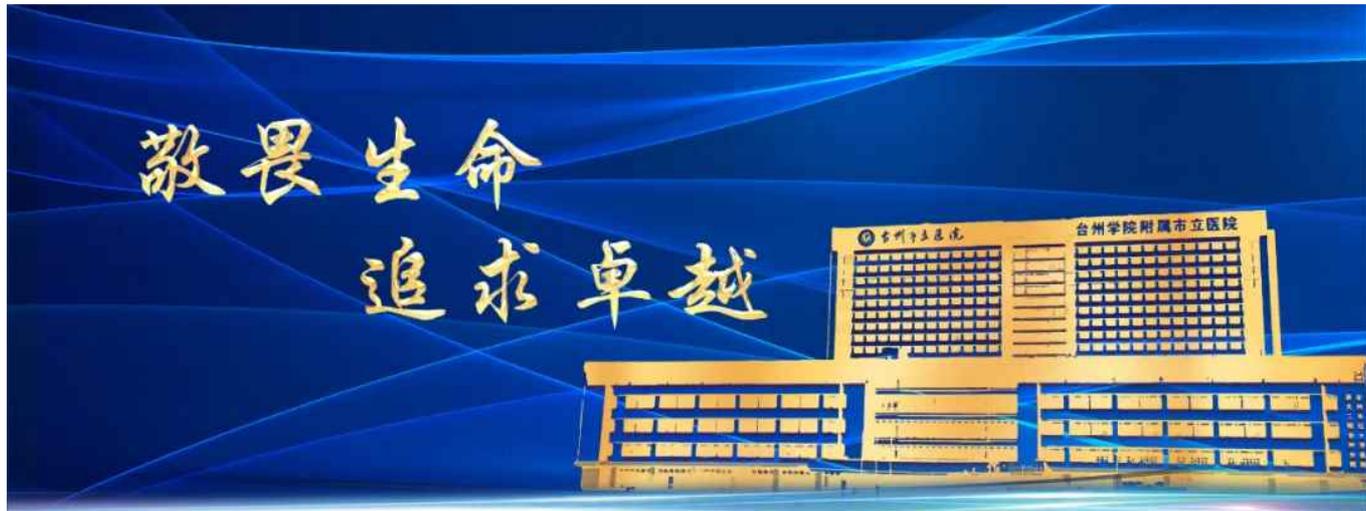


家长们请注意，孩子的口腔健康问题要重视！

台州市立医院 2024年09月20日 11:54 浙江



2024.09.20

全 国 爱 日

口腔健康 全身健康

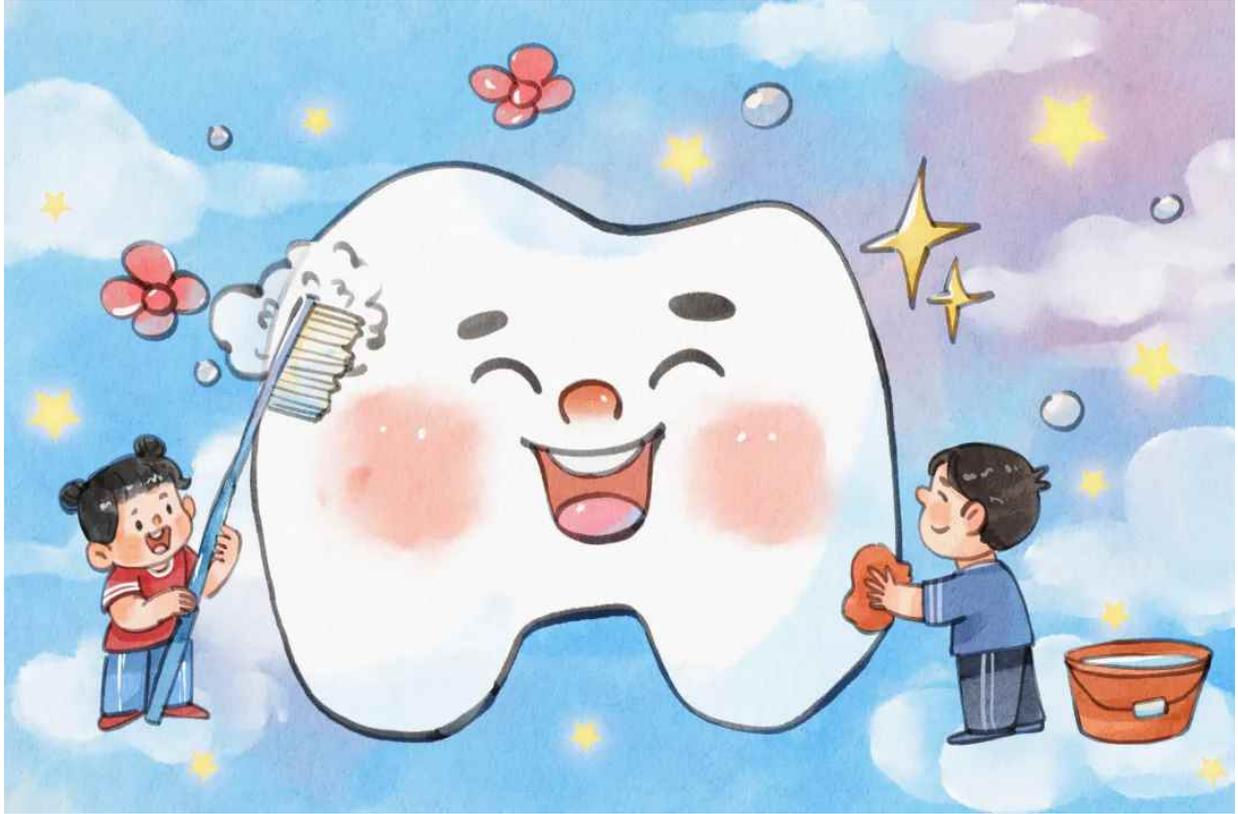
全生命周期守护 让健康从“齿”开始

如何做好儿童口腔保健

人的一生有两副牙齿，第一副牙列称为乳牙列，从出生6个月左右开始萌出第一颗乳牙，到2岁半~3岁左右20颗乳牙全部萌出，自6~7岁至12~13岁，乳牙逐渐脱落而被恒牙所替代。

完整健康的乳牙列能够发挥正常的咀嚼功能，可保障恒牙和颌面部骨骼的正常生长发育，有利于孩子准确发音，引导恒牙正常萌出。

儿童口腔健康不容忽视。在儿童口腔保健中，这些问题需要特别注意。



1 从第一颗乳牙开始刷牙

宝宝乳牙长出第一颗后，家长就需要用指套牙刷或手指缠上纱布蘸温开水，轻轻擦拭乳牙和牙床，清除食物残渣及牙菌斑，**按从上到下、由外到内的顺序，切勿遗漏牙面，早晚各一次**，晚上在喂完最后一次奶后进行。每次哺乳后，也需要喝清水清洁口腔，以免奶液长期留在口中，导致龋齿。

2 膝对膝位帮宝宝刷牙

家长要了解一个刷牙姿势：**膝对膝位**，即两位家长膝盖对膝盖对立坐在固定的椅子上，一方固定孩子的腿和手，另一方固定孩子的头部，使用执笔式给孩子刷牙。

刷牙过程中尽量以游戏引导的方式让孩子适应整个过程，不抗拒刷牙。

3 使用含氟牙膏

根据美国牙科协会（ADA）的最新指南，**宝宝长第一颗牙，就应该使用含氟牙膏。但要注意合理用量，建议选择低氟无味的牙膏。**

3岁以下的孩子，牙膏用量大约是一粒米的大小。幼儿不会鼓漱，容易吞咽牙膏，建议刷完后用湿巾或纱布擦拭口内残留泡沫。

3-6岁的孩子，牙膏用量不超过一粒豌豆的大小，大约5毫米。这样的用量即使孩子不小心吞咽，也不足以导致氟过量。

4 推荐圆弧刷牙法

建议儿童使用圆弧刷牙法刷牙，刷牙要领为：上下牙咬在一起时，将牙刷放入口腔前庭，用较快、较宽的圆弧动作，较小的压力从上颌牙龈拖至下颌牙龈。前牙切缘对切缘接触，做连续的圆弧形颤动，舌侧面与腭侧面需往返颤动，由上颌牙弓到下颌牙弓。

3岁以内由家长完全帮助孩子刷牙，从3~4岁开始，儿童动手能力和四肢协调性明显增强，家长和幼儿园老师可开始教儿童自己用圆弧法刷牙了，家长还应每日晚上帮孩子刷牙1次，直到上小学，这样才能保证刷牙的效果。



另外，当宝宝最后两颗乳磨牙长出来的时候（2岁半至3岁），建议家长可以帮助孩子使用牙线。

5 及时治疗乳牙龋病

龋病会影响儿童口腔和全身健康。龋病最初的表现是牙齿局部变色，一般为黑色，有时在上前牙表现为白垩色改变，进而牙齿表面硬组织剥脱，形成龋洞，直至牙齿完全崩解，脱落。



“乳牙总是要换的，坏了不用治”的看法是错误的。龋病可以引起孩子牙痛，牙龈、面部肿胀，甚至高热等全身症状。龋病长期得不到治疗可造成儿童偏侧咀嚼，双侧面部发育不对称；还可影响恒牙的正常发育和萌出。如果没有健康的牙齿，孩子就不愿吃含纤维多的蔬菜和肉食，造成偏食等不良饮食习惯，影响全身正常生长发育。

6 窝沟封闭

窝沟封闭适用于已完全萌出、有深窝沟且未龋坏的磨牙，是预防窝沟龋的最有效方法，用无创的方法用窝沟封闭剂把牙齿的窝沟填平后，使牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留，从而可以达到有效预防窝沟龋的目的。

窝沟封闭的最佳时机：乳磨牙在3~4岁，第一恒磨牙在7~9岁，第二恒磨牙在13~14岁。

需要注意的是，**做完窝沟封闭后偶有窝沟封闭材料脱落的情况，建议定期检查。**



供稿 | 口腔科 余淑娟
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 刘治慧 李皖生



扫码关注
台州市立医院
微信公众号



扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号

