

孩子的牙病耽误不得

婴幼儿时期既是牙齿的发育期，又是牙病的高发期，龋齿、牙颌畸形、牙齿过敏及乳牙替换异常等都是多发病。怎么才能让孩子有口洁净的牙齿？这里给父母支几招。



小小年纪别有一口坏牙



“您小孩患有龋齿，建议去医院接受医生指导治疗。”面对医生的告诫，李女士怎么也不明白，儿子宋果才5岁，但2颗牙齿已经严重龋坏。

其实，像宋果一样患有严重龋齿的孩子太多了，每年都有1.5左右儿童就诊，且大多是严重龋坏。调查显示，我国5岁儿童的乳牙患龋率为66%，而对家长的问卷调查结果显示，只有49%的家长知道含氟牙膏，仅9%的家长能够每天帮助孩子刷牙。目前，由于家长和儿童自身原因，还存在一些认识上的误区。

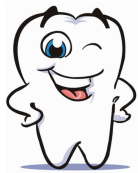
误区一：乳牙不用护理，反正会被新牙代替。如果乳牙过早脱落，导致新生的恒牙过早萌出时，孩子的牙齿就会长得东倒西歪，引起畸形。

误区二：含奶瓶入睡。糖分在牙齿和牙龈周围积聚，与口腔内的细菌混杂在一起，促进细菌繁殖引起龋齿。睡觉时，唾液流动缓慢，更易发生。

误区三：没长牙的孩子不需要刷牙。事实上，婴儿还没有萌发出第一颗牙时，家长也要在每次喂养后用软纱布给孩子清洁牙床，因为没有一个好的“根基”是长不出好牙来的。乳牙将出未出时，要给婴儿提供用来咀嚼的玩具，以帮助孩子牙床发育。

误区四：牙病不需要有病历。牙医在诊疗牙病时常常需要查看病人的既往病史，帮助判断牙齿状况。因此孩子从小就应该建立一本健全的牙齿健康档案。

误区五：孩子看牙是很痛苦的事。在美国，牙医最关心的是帮助孩子克服看病时的恐惧，因此，要让孩子从小就学会爱护牙齿，给牙齿保健是件快乐的事情，而不要让他对看牙医产生阴影和排斥。



吸手咬嘴容易暴牙和兜齿

除去上颌骨发育不足和遗传等先天因素，牙颌畸形和喂养方式、口腔习惯及饮食等有很大关系。特别是吮指、吐舌导致牙不齐；咬下嘴唇可引起上前突，形成“暴牙”；咬上唇可引起下颌前突，变成“兜齿”。

支招：1.避免给宝宝使用安抚奶嘴。使用奶瓶时家长要扶住奶瓶，垂直于面部，尽量不要让孩子自己拿，切忌平躺喝奶。1岁半到2岁应停止使用奶瓶。

2.帮孩子改掉不良习惯。如不吸吮唇、舌、颊部软组织；不咬钱币、手指等异物；不用自己的牙齿当工具，用牙去嗑坚果壳、螃蟹腿等。有用嘴呼吸习惯的孩子，应检查其上呼吸道是否通畅，及时治疗扁桃体肿大、腺样体肥大等病症。

3.多给孩子吃纤维性食物，增强咀嚼功能。常吃蔬菜 and 新鲜水果等纤维含量高、营养丰富的食物，有利于牙齿的自洁，不易患龋病，且能促进口腔颌面的生长发育，促使牙齿排列整齐。

4.不要错过牙齿矫正最佳时间。乳前牙反咬合（地包天）的最佳矫治时间为3—4岁。如果存在牙齿排列不齐等咬合畸形，则要等到12岁左右，乳牙完全替换为恒牙时进行矫正。



饮料喝太多会倒牙

牙齿过敏俗称“倒牙”，主要是指对冷、热、酸、甜等刺激产生的短暂而尖锐的疼痛，现在已呈现低龄化的趋势。

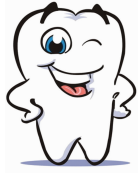
现在很多孩子喜欢喝碳酸饮料，甚至把碳酸饮料当水喝，使口腔内长期处于酸性状态。而酸会使牙齿表面牙釉质的完整性遭到破坏，使牙齿内部的牙本质暴露出来，从而造成牙齿过敏。有些孩子睡觉磨牙，也会加快牙釉质的磨损程度，出现牙齿过敏。

支招：1.首先尽量少喝或不喝碳酸性饮料。如果喝，最好使用吸管，这样可以使碳酸饮料不直接接触牙齿，对牙齿起到保护作用。

2.喝完碳酸饮料后及时漱口。最好半个小时后再刷牙，因为刚喝完碳酸饮料，牙釉质非常软，立即刷牙会破坏牙釉质。

3.少吃坚硬的食物及糖，改正孩子睡觉磨牙的习惯。

4.给孩子挑选合格的牙刷，同时采用正确的刷牙方法，避免刷牙时用力过大。



龋齿是乳牙大敌

1岁后少用奶瓶，别嚼碎食物喂孩子

危害乳牙健康的头号大敌，就是龋齿。6个月的婴儿刚出乳牙即可患龋病，5—7岁的儿童发病率最高。乳牙的牙釉质、牙本质薄，钙化程度低，抗酸能力弱，一旦遇上滞留在牙面的食物，尤其是蔗糖，易发酵产酸，直接破坏乳牙，发生龋齿。乳牙龋齿不如恒牙症状明显，家长容易忽视，常常是出现严重的牙髓病或根尖病时才带孩子就诊。

支招：1.尽量母乳喂养。研究表明，相比人工喂养，母乳糖分少，孩子患龋病的风险降低。

2.1岁后应尽量少用奶瓶。孩子1岁时开始学习使用杯子喝奶，1岁半后完全脱离奶瓶，用杯子或勺喂含糖液体。奶瓶内则只能装白水和无糖奶。

3.大人别把细菌传给孩子。不要把食物嚼碎喂孩子，以及把奶嘴或勺子放到自己口中试温度，以免把自己口腔里的致龋细菌传给孩子。

4.睡前不再进食。睡眠期间口腔运动少，唾液分泌量低，口腔的自洁作用差，如果睡前再进食，易使口腔内细菌繁殖，从而患龋病和牙龈炎。

5.局部用氟预防乳牙龋病。6岁以前不要给孩子使用成人牙膏，要选购儿童含氟牙膏。此外，可在医院和幼儿园接受由专业人员实施的牙齿涂氟，预防龋齿。“六龄牙”萌出后可用窝沟封闭预防龋齿。

