

贵阳市口腔医院口腔预防科专家值守本报“专家坐诊”——

乳牙会换 得了龋病不要紧? **错!**

3月24日14时至15时,贵阳市口腔医院口腔预防科副主任、副主任医师、医学硕士戴泰鸣,值守本报“专家坐诊”健康热线时表示,虽然随着年龄增长乳牙会脱落长出新牙,但如果对乳牙的龋坏放任不管,会让乳牙龋坏越来越多,甚至还会对新生恒牙和全身健康带来不可预估的损害。

戴泰鸣主任说,龋病又称虫

牙、蛀牙,是细菌引起的破坏性疾病,按感染程度可划分为浅龋,中龋和深龋3类。该病好发于乳牙和恒牙,不仅会导致牙面颜色发黄直至发黑,而且还会伤及牙神经。

根据2018年发布的全国口腔健康流行病学调查报告显示,在过去的10年间,我国5岁儿童的乳牙患龋率从66.0%上升到71.9%,12岁儿童恒牙患龋率从28.9%上

升到38.5%。对此戴泰鸣主任表示,引起乳牙龋坏的原因有很多,首先主要是现在幼儿日常的饮食中糖分含量高,且容易粘附在牙齿上,此时如果孩子没有刷牙、漱口等良好的口腔卫生习惯,一旦有致龋细菌感染,乳牙很容易就会发生龋坏,严重者甚至还会影响后续新生的恒牙。

一些家长由于缺乏相应的健

康认知,常常认为乳牙坏了,换了新牙就会好,殊不知这样不仅会让乳牙龋坏越来越多,越来越严重,而且还会对新生恒牙和全身健康带来不可预估的损害。

戴泰鸣主任说,认为“乳牙总是要换的,坏了不用治”的看法是错误的,一旦发现乳牙出现龋病,应该及时就医,以免延误病情。



第262期



下期预告

无痛性肉眼血尿
当心系膀胱癌前兆

膀胱癌,即是指发生在膀胱黏膜上的恶性肿瘤,是全身十大常见肿瘤之一,占我国泌尿生殖系肿瘤发病率的第一位。3月31日14时至15时,针对如何科学防治膀胱癌的话题,贵州省肿瘤医院泌尿外科主任、主任医师、教授、硕士研究生导师、学科带头人贾本忠,将值守本报“专家坐诊”健康热线,与广大读者进行交流。贾本忠主任说,在多因素的共同作用下,导致膀胱癌的发病率也在不断升高。

早期膀胱癌无明显症状,最早出现的症状是无痛性肉眼血尿,除此之外并没有过于特殊的临床表现,为此很多人往往会将血尿误认为是泌尿结石、炎症或外伤引起,忽视了对早期膀胱癌的重视,最终错失最佳的治疗时机。那引起膀胱癌的高危因素有哪些?为何男性比女性更易患膀胱癌?经常憋尿会增加患膀胱癌的风险吗?以及在日常生活中,应该如何防治膀胱癌?3月31日14时至15时,读者可拨打热线电话0851-85811234与专家交流。读者还可关注“贵阳晚报黔生活”(gybys h)微信公众号后,将欲咨询的问题进行发送,本报将把问题转给专家,并在贵阳晚报“健康森林”版面刊登专家的相关解答内容。

贵阳日报融媒体记者 王杰

读者提问 专家解答

问:针对不同年龄段的孩子,应该多久进行一次口腔检查?

专家戴泰鸣:龋病与其他疾病一样,都遵循“早发现、早治疗”的原则,为此能否尽早发现龋病就显得尤为重要。

通常情况下,2至5岁的儿童,每隔2至3个月需检查一次口腔;6至12岁儿童每隔半年检查1次;12岁以上儿童至少每年检查1次。

对于有必要的患儿,可在医生指导下,恰当使用含氟牙膏、含氟漱口水,或到医院使用氟凝胶和氟保护漆等预防和抗龋措施。

问:对于还没有长牙的婴儿,由于没有牙齿,家长还有必要帮其处理口腔卫生吗,如果需要该注意哪些方面?

专家戴泰鸣:出牙前良好的口腔卫生维护,不但可以保证宝宝的口腔健康,还可以帮助宝宝养成良好的口腔卫生习惯,对以后预防龋齿和其他口腔疾病的发生大有裨益。为此对于处于该阶段的婴儿来说,家长帮助其处理好口腔卫生是很有必要的。

首先,要注意母亲乳头、奶具及生活环境的清洁卫生,防止细菌、病毒或真菌感染。

其次,在试擦宝宝口腔时,动作应轻柔,并避免使用任何不洁用具擦拭口腔。

期间,要注意识别宝宝牙龈上的“马牙”、颊脂垫等结构,切忌用力擦试、挑破,防止创伤感染。

问:预防龋病,在饮食方面有什么讲究呢?

专家戴泰鸣:为了促进儿童牙颌器官、组织及身体正常生长发育,保持机体健康,儿童的营养素供应应根据不同年龄的儿童生理需要及吸收功能,合理摄入各种营养素、能量及水。合理膳食要做到粗细粮结合、荤素搭配,多吃谷类,保证鱼、肉、蛋、奶、豆类、蔬菜和水果的摄入。

同时,要吃好早餐,保证一日三餐的热量分配合理。期间,要注意膳食应软硬适度,既要易于消化,又要发挥咀嚼功能。

此外,还要建立良好的饮食习惯,不挑食、不偏食、少吃零食、少吃甜食,吃甜食后应立即漱口,不要在睡前刷牙后进食。

几招判断是否患了龋病

既然龋病危害这么大,那作为家长应该如何尽早帮孩子发现是否有龋病呢?对此戴泰鸣主任说家长可参照以下几点判断。

第一是牙齿的颜色,家长可以仔细观察孩子的牙齿有无颜色异常改变,主要注意前牙两牙之间的牙缝,牙齿内外侧靠牙根部位,后牙咬合面及内外侧的窝沟处,后牙邻接的边缘等部位是否有颜色的改变。如果这些地方出现白垩斑或者墨浸状改变,牙齿可能就已经开始龋坏了。

第二是牙齿的形态,一般发生龋坏的牙齿的表面结构会遭到破坏,早期龋坏会变得粗糙不光滑,后期会形成小洞,有的形成小碎块脱落,再往后就是形成大洞,造成大块牙齿的缺损直至整个牙冠严重缺失。

第三是牙齿的质地,被细菌和酸侵蚀后的牙齿硬组织会脱钙、变软,患龋的牙面探查是软的,如果承受较大咬合压力时牙齿的某些部位可能断裂,形成较大的缺损。

第四是牙面的卫生情况,易患龋的牙齿,牙面常常会粘附有食物残留和黏糊糊的软垢等东西,刷牙去除了的深度着色也要高度警惕。

此外,还要注意孩子牙齿的感觉,如在遇到冷热刺激或吃酸甜食物时有酸痛不适的感觉;吃东西容易塞牙,不愿意吃有纤维成分的食物,如蔬菜、瘦肉之类;不愿嚼硬东西,或偏一边嚼东西,嚼东西时有疼痛不适或不上力等。

如果发现以上异常改变或症状时,孩子可能已经患上了龋病或存在患龋的很大风险。在此建议,家长应及时带孩子去专业的口腔医生那里做进一步检查并进行必要的治疗。

帮孩子做“画圈法”刷牙

戴泰鸣主任说,对处于无牙期的婴儿来说,为了减少孩子后期出现龋病和其他口腔疾病的可能,家长也要

努力做好孩子的口腔卫生,如要给宝宝养成定时喂奶或按需喂奶的习惯,喂奶时间不宜过长,给宝宝喂奶或果汁后,再喂少量温开水,以冲洗滞留在口腔内的食物。

在每次喂奶后和每天晚上,妈妈可以用食指戴上手套或用棉签、消毒软纱布蘸温开水,轻轻擦拭宝宝的舌头、牙龈及上唇等部位。这种方式,可以让宝宝适应物体伸进嘴里进行清洁的动作,为乳牙萌出后建立刷牙习惯打下良好基础。

当孩子长出乳牙后,家长可以开始教儿童自己用最简单的“画圈法”刷牙。其要领是将刷毛放置在龈沟处,轻压使毛刷屈曲,在牙面上缓慢旋转牙刷,反复转动5次以上,移至另一组牙重复以上动作,注意每次刷牙放置区域应相互有重叠,以免刷漏。前牙舌侧需要将牙刷竖放上下刷,后牙咬合面来回刷。牙齿的各个面(包括唇颊侧、舌侧及咬合面)均应刷到。刷牙时间持续3分钟以上,每天最少早晚各刷牙一次,晚上刷牙后应避免进食。需要注意的是,对于初学刷牙的孩子,家长还应每日帮孩子刷1次牙,持续1至2年来保证刷牙效果。如果是自理能力弱的孩子,持续时间还应延长。

对已经换牙长出恒牙的孩子,可鼓励他们采用更为精细的刷牙方法,推荐使用改良巴斯刷牙法。其要领是将牙刷刷毛放在龈沟(牙齿和牙龈相接处)的位置,翻转一定角度使刷毛与牙齿呈45度角,轻度加压使刷毛进入龈沟,以短距离来回颤动牙刷至少10次,将牙刷移至下一组2-3颗牙重复以上动作,注意重叠放置。前牙舌侧需要将牙刷竖放上下刷,后牙咬合面来回刷。牙齿的各个面(包括唇颊侧、舌侧及咬合面)均应刷到。

孩子的含氟牙膏要有选择

众所周知,含氟牙膏具有防龋齿的功效,那是不是只要孩子使用含氟牙膏,对龋病就可以高枕无忧了呢?答案是否定的,对此戴泰鸣主任解释说,

凡事都有两面性,氟化物也一样。一般情况下,儿童使用少量含氟牙膏刷牙,不会引起氟牙症,但经常过多使用含氟牙膏的儿童就有患氟牙症的可能,这主要是因为儿童自理能力差,牙刷不干净,牙膏容易残留在牙缝中。

为此,孩子在使用含氟牙膏前,需要注意以下几个方面,首先3岁以下的儿童不建议使用含氟牙膏。其次,4~6岁的儿童应在家长或老师指导下慎重使用,牙膏用量应少,约黄豆粒大小或挤出牙膏约5mm,刷牙时防止吞咽,刷牙后吐出牙膏沫并彻底漱口。需要注意的是,如在饮水氟含量过高(>2ppm),有地氟病流行地区,7岁以下儿童不推荐使用含氟牙膏。此外还要注意,儿童使用含氟牙膏氟含量应低于1000ppm,一些专家建议氟含量为500ppm较好。

与此同时,牙刷是否合适,也会直接影响到孩子的牙健康。对此戴泰鸣主任表示,对于幼小的儿童,手掌与口腔较小,刷牙自理能力弱,该阶段家长应帮助孩子选择牙刷,刷头要比较小,如此易于深入孩子的口腔,适合在口腔内转动和分区刷洗。其次,儿童牙龈组织细嫩,上皮角化程度低,为防止刷牙损伤牙龈组织,其刷毛应细软、富有弹性,毛束的高度应低,便于对颊、颌、舌面的刷洗。最后牙刷的握柄也应较粗,让肌肉未发育完全的幼儿易掌握,刷柄和刷头呈直线,以利于儿童用颤动法和画圈法进行刷牙。

期间要注意,对于用旧的牙刷必须定期更换,一般应2至3个月更换一把新牙刷。牙刷一旦出现弯曲、变形要及时更换,因为刷毛弯曲、变形的牙刷的清洁效果会明显降低,同时还容易对牙齿、牙龈等造成伤害。



专家简介

戴泰鸣 贵阳市口腔医院口腔预防科副主任、副主任医师、硕士研究生,毕业于贵阳医学院,后在北京大学口腔医学院进修学习。贵州省口腔医学会口腔预防医学专业委员会常务委员、贵州省口腔医学会理事、贵阳市预防医学会副会长。主要从事口腔预防和儿童口腔相关工作。擅长牙外伤,儿童及青少年牙病,龋病防治等专业领域。

门诊时间:周一、周三上午(以网上实际预约放号时间为准)