

# 做好这些事 和蛀牙说“拜拜”

第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示,我国5岁儿童乳牙龋患率为70.9%,12岁儿童恒牙龋患率为34.5%。这些数据表明,儿童患龋情况呈现上升趋势。龋齿(俗称蛀牙、虫牙)对儿童的咀嚼功能、面部正常形态及生长发育造成了潜在威胁。因此,患有龋齿的儿童应尽早接受正规治疗。目前,常见的预防儿童龋齿的方法包括对牙齿进行氟化与窝沟封闭。今天,我们就来详细了解一下。

## 使用含氟牙膏: 有效预防龋齿的 简便手段

氟化物被誉为牙齿的“小卫士”,它在预防龋齿方面发挥着至关重要的作用。氟化物能够直接作用于牙齿表面,赶走那些企图破坏牙齿的“蛀牙菌”,使牙齿变得坚固并具有一定的自我修复能力。

对于6岁以上的儿童,应选择含氟量超过1000mg/kg的牙膏,早晚各刷一次牙。这个年龄段的孩子已经能够较好地掌握刷牙技巧,使用含氟牙膏可以有效预防龋齿。

家长需要注意的是,孩子使用含氟牙膏时,每次用量应控制在豌豆大小(约1克),并在刷牙后彻底漱口,防止吞咽。家长应做好监督,因为摄入过量的氟化物可能会对孩子的健康造成不利影响。



钱卫洁,周口德正医院主治医师,擅长牙体、牙髓、牙周常见病治疗及活动义齿修复、固定义齿修复、全口咬合重建修复等,在全瓷美学修复、牙齿贴面修复及全瓷嵌体修复等方面有着丰富的临床经验。

本版组稿 郑伟元

本版图片由周口德正医院提供

协办单位

周口德正医院

联系电话:17639760256



钱卫洁为患者诊治。

## 牙齿涂氟:抑制细菌繁殖,促进牙齿修复

牙齿的最外层是牙釉质,这些最坚硬的牙体组织,可以很好地保护牙齿内部。然而,牙菌斑中特定种类的细菌可以利用食物中的糖类产生酸性物质,这些酸性物质能腐蚀牙釉质,形成蛀牙。为了预防龋齿,常见的方法是给牙齿涂氟。涂氟是将含有氟化物的凝胶涂在牙齿表面,从而形成一层“保护衣”。这层“保护衣”能够抑制口腔中细菌的生长,降低它们产酸的能力。涂氟还有助于修复刚开始脱矿的牙齿,从而达到预防龋齿的目的。

### 涂氟的好处:

**增强抗酸性。**氟化物可以和牙齿表层牙釉质中的羟基磷灰石结合,形成氟磷灰石,增强牙釉质的抗酸性,使

之不容易发生龋坏。

**加速再矿化。**在蛀牙初期,如果牙齿已经发生微小龋坏,氟化物可以促进牙齿再矿化,而再矿化是牙齿自我修复的过程。

**抑制细菌繁殖。**口腔中的致龋菌会分解食物残渣,产生酸性物质,酸溶解牙齿中的矿物质形成龋坏,氟化物可以抑制这一过程。

如何进行涂氟呢?牙医首先应给患儿清洁牙面,去除牙面上的软垢、色素、牙石,其次用棉球擦干或用气体吹干每颗牙齿,保持牙面干燥,最后用小刷子把氟化物涂到每颗牙齿的表面。

## 窝沟封闭:有效降低患龋齿风险

窝沟封闭是一种有效预防龋齿的方法,它通过在牙齿的沟槽处涂抹一层保护材料,防止食物残渣和细菌进入并伤害牙齿。这种方法大大降低了患蛀牙的风险,尤其适用于儿童。

孩子刚长出磨牙的时候是最容易发生蛀牙的时段,也是进行窝沟封闭的最佳时机。乳磨牙通常在3岁~4岁长出,第一恒磨牙在6岁~7岁长出,第二恒磨牙在11岁~13岁长出。在这些时间段,家长应带孩子去看牙医,考虑进行窝沟封闭。

窝沟封闭并非永久性的解决方案。有时,孩子由于

嚼东西等原因,牙齿中的封闭材料可能会脱落。因此,即使进行了窝沟封闭,孩子仍然需要养成良好的口腔卫生习惯,并定期进行口腔检查。

窝沟封闭的过程相对简单且无痛。首先,牙医会帮助孩子清洁牙齿表面的污垢和食物残渣。其次,牙医会使用酸蚀剂处理牙齿表面,使封闭材料能够更牢固地粘附在牙齿上,并将封闭剂涂抹在牙齿的沟槽处。最后,牙医使用特殊的光源照射封闭剂,使其变硬并紧紧贴在牙齿上。整个过程通常只需要几分钟到十几分钟就能完成。

## 预防龋齿:养成良好习惯非常重要

龋齿的形成是一个复杂的过程,涉及多种因素。糖类、细菌、宿主和时间是形成龋齿的四要素。对儿童的牙齿进行氟化和窝沟封闭是预防龋齿的有效方法,但它们并不能完全消除儿童患龋齿的风险。儿童要预防龋齿,除了采用这些辅助措施外,还需要做到以下几点:

**养成良好的刷牙习惯。**家长应鼓励孩子每天至少刷两次牙,特别是在早起后和睡觉前。这两个时间段是细菌最为活跃的时候,及时刷牙可以有效减少细菌数量。

**定期更换牙刷。**孩子的牙刷应每3个月更换一次,如果刷毛弯曲或损坏,也应及时更换。保持牙刷的清洁和完好,是确保刷牙效果的关键。

**全方位护理。**除使用含氟牙膏外,家长还可以让孩子使用牙线等口腔清洁工具。这些工具可以帮助孩子清除牙缝中的食物残渣和细菌,进一步降低患龋齿的风险。

**定期进行口腔检查。**家长应每半年带孩子去看一次牙医,进行口腔检查,可以及时发现并处理口腔问题。

**注意饮食调整。**尽量少让孩子吃太甜或太酸的食物,特别是要少喝含糖饮料。这些食物容易在口腔中残留,为细菌提供滋生环境,从而增加患龋齿的风险。

(周口德正医院 钱卫洁)