

儿童口腔健康四步曲

童庆华

宜宾市第二人民医院口腔医学中心 644000

【中图分类号】R78

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-101-01

儿童口腔健康第一步

使用含氟牙膏来刷牙，每天两次，每次至少 3 分钟，早晚各一次，晚上刷完牙后不要再进食，7 岁以前建议娃娃刷完牙后，家长再检查并加强刷一次哟。无论是用电动牙刷，还是手动牙刷，清洁干净都是一把好牙刷。注：刷牙顺口溜，上下牙齿轻轻咬，手拿牙刷圆圈画；

牙齿外侧圆弧刷，牙齿内侧颤动刷；上下前牙竖着刷，咬合力来回刷；左右刷完上下刷，我们都是小画家。

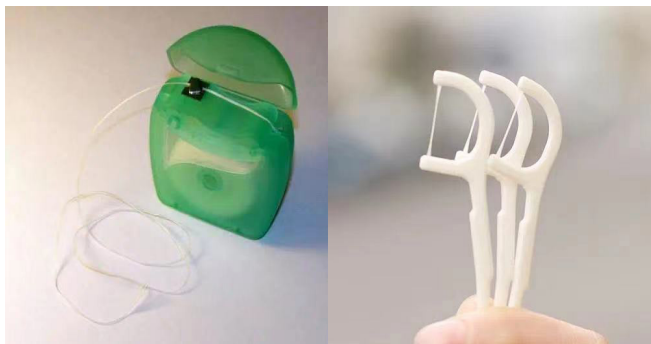
含氟牙膏的作用：可以预防龋坏，抑制牙釉质脱矿、促进早期龋再矿化、延缓龋病进展，从而增加牙齿抗龋病的能力。

使用方法：美国儿童牙医协会推荐儿童使用含氟牙膏，3 岁以下使用米粒大小，3-6 岁使用豌豆大小，并教会孩子刷完牙后尽量把牙膏吐出来。

儿童口腔健康第二步

每天需要使用一次牙线牙线的作用：清洁牙面及相邻两颗牙齿之间缝隙里的食物残渣。

牙线种类：自取截断式牙线盒、牙线棒均可使用。



使用方法：我们把牙线放在两颗牙齿中间，像拉锯子一样左右拉扯慢慢的进入牙缝中，牙线与牙面呈 C 形包绕牙齿颈部，反复摩擦几下拉出。

使用牙线注意事项：（1）牙线可以作为晚上睡前刷牙的补充，也可以在每餐后使用，及时清洁牙间隙里的食物残渣。

（2）孩子也需要用牙线清洁口腔，需要家长的帮助，使用牙线时注意避免用力过度而损伤孩子娇嫩的牙龈。（3）牙线多为一次性用品，不可重复使用或多人混合使用。（4）对于口腔较小的儿童，可选用弓状牙线棒或专业间隙刷清洁牙间隙。

儿童口腔健康第三步

一定要健康饮食，均衡食物，减少糖分摄入。年龄比较小的婴幼儿因为咀嚼功能还不完善，他们经常吃的流食或半流食黏着性很强，容易附着在小朋友的牙齿表面，加上细菌帮忙分解食物残渣、产生酸类侵蚀牙齿，长年累月龋齿就发生了。

此外，大多数小朋友都喜欢吃甜食，说起甜食，家长们肯定首先想到的就是深恶痛绝的“糖”，但其实远远不止于此：一切含有碳水化合物食品（包括面包、蛋糕、含糖饮料等）都含有糖分，都可以被牙面上的细菌利用，来腐蚀娃娃们的牙齿哦！

健康饮食：即营养供给能够满足孩子的成长发育需求，均衡膳食。包括：水果、蔬菜、谷类、肉类、豆类、牛奶等。

儿童口腔健康第四步

一定要定期到规范的儿童牙医哪里进行口腔检查：定期口腔检查的重要性：大多数龋病（俗称“长虫牙”）早期没有症状，孩子和家长不会及时发现，并且儿童龋病进展较快，因此需要通过定期复查，早发现，早治疗。还有一种情况，医生会关注孩子的口腔发育，牙齿咬合问题及牙齿萌出情况，不同时期的孩子口腔自我保健的侧重点不尽相同，通过定期复查，医生科给予针对性指导。定期复查能让孩子熟悉诊室环境，口腔检查用物，与医生建立良好的关系，避免因陌生感使其害怕看牙。定期到规范的儿童牙医那里进行口腔检查，有助于预防口腔疾病，有助于早发现，早预防，早治疗；有助于儿童牙医为孩子进行口腔健康管理；同时，家长课了解儿童口腔相关只是，共同帮助孩子从小养成良好的口腔健康习惯。

家长朋友们，四步曲看起来很简单，但是坚持才是最重要的。加油！

（上接第 100 页）

能诱发房水引流不畅。然而并不是老年人才会得青光眼。任何年龄都有患青光眼可能。青少年甚至婴幼儿也可能患发育性或者先天性青光眼。

明确青光眼家族史，高度近视患者，无论年龄高低都应警惕青光眼的发生。

得了青光眼，就一定会瞎吗？

青光眼，一旦明确诊断，虽然不能完全治愈已存在的视神经损伤，然而可以通过各种手段控制病情进展，维持生活质量。得了青光眼并不意味着即将面临失明，患者需要调整生活方式，乐观面对病情，定期至专科医师处复诊，根据情况来调整治疗方式，以达到稳定眼压，保存视功能的最佳效果。

青光眼患者的结局和生活质量大多取决于是否早期诊断早

期治疗，早期通过简单的激光治疗，也许就可以做到完美控制眼压，甚至无需使用降眼压药物。而青光眼的降眼压药物近年来也发展迅速，大部分患者都可以通过规律滴降眼压眼液来控制眼压，避免进一步的视神经损伤及视野丢失。以上两种方式治疗效果不佳时，还有各种微创以及经典青光眼手术方式可以帮助降低眼压，保护视功能。

在这里，我们呼吁中老年人体检时常规行眼压，裂隙灯检查，眼底检查。如若怀疑青光眼，建议及时就诊，保证自己在早期就能得到有效的治疗。勿忽视病情，若晚期视力丧失后再就诊，只能悔不当初。

总之，得了青光眼，不一定会瞎，通过及时的诊疗，在有生之年保存良好视功能和生活质量并不是幻想！