

竟然会传染! 家长蛀牙多 宝宝易患龋

全国口腔健康流行病学调查显示,我国5岁儿童平均有超过4颗蛀牙。大家都知道,一个人的牙齿健康和他的饮食习惯、口腔卫生密切相关。不过你可知道,这牙口好不好还和遗传有一定的关系,宝宝牙齿的形态、结构和排列源于父母基因遗传。且家长龋齿多,口腔中的致龋细菌可以通过与宝宝的亲密接触传递给宝宝,宝宝也容易患龋齿。

9月20日是第33个“全国爱牙日”。近日,中国牙病防治基金会主办“全国爱牙日多城联动”宣传活动,同时还发布了“爱牙知牙,百问百答”系列课件,以帮助公众提高牙病预防意识,增强口腔健康观念,建立口腔保健行为。

快来看 牙齿是怎么被你刷“残”的

每天努力刷牙,怎么还能把牙给刷残了?没错!刷牙时方向不对、用力过猛,就容易造成牙齿楔状缺损。

楔状缺损是牙齿唇颊侧颈部硬组织发生缓慢消耗所致的缺损,呈“V”形,酷似木匠用的楔子,因而得名。

造成这一后果的主要原因就是——用力横刷,这样的人常有典型和严重的楔状缺损。

此外,牙颈部(釉牙骨质界处)的结构比较薄弱,覆盖的牙釉质最少,易被磨去,有助于缺损的发生;而龈沟内的酸性渗出物也与缺损有关。临床上有时见到龈缘下硬组织的缺损。胃炎、常有反酸的患者也容易发生楔状缺损;牙齿唇颊侧颈部应力集中也是推手之一,就如同用力折断铅笔一样,长期的咀嚼力,使牙体组织疲劳,于应力集中区出现破坏。这也解释了为什么颊侧错位的牙容易缺损以及伴随的牙龈退缩。

因此,日常生活中我们除了要定期做口腔检查,还应改正刷牙方法,避免横刷,并选用较软的牙刷和较细的牙膏。此外,硬的酸的食物少吃。

如何判断牙已被刷“残”了?牙齿的楔状缺损程度可以分为以下三种:

轻:损害局限在釉质或牙骨质内,可有轻度的敏感症状,检查发现缺损很少甚至没有。

中:损害深度在牙本质中层或深层,遇到冷热酸甜等刺激时会有明显的不适或激发痛。

重:可导致牙髓腔暴露甚至牙齿的横向折断,这个阶段会出现牙髓病、根尖周病的相应症状。对于损耗较小(浅)的楔状缺损,若无症状,不需要做特别的处理,只需要改正不正确的刷牙习惯就好;有牙本质过敏症状,可用药物、激光脱敏等方法缓解症状;而对于牙体形态缺损较重者,可用充填修复治疗,用玻璃离子体粘固粉或复合树脂充填。牙齿楔形缺损治疗需要根据缺损的程度,选择不同的治疗方法。

对于重度缺损:有牙髓感染或根尖周病时,可行根管治疗术;若缺损已导致牙齿横折,可根据病情和条件,拔除或者进行根管治疗术后,做覆盖义齿。

牙齿先天不足再补钙有救吗?

第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示:我国3.4、5、12、15岁青少年的平均龋齿数分别为2颗(2.3)、3颗(3.4)、4颗(4.2)、1颗(0.86)、1颗(1.2)。

儿童患龋率非常高,医生在检查时发现患儿的牙齿

表面有黄白色的斑块,甚至有的有釉质缺损,告诉家长说:“您的孩子的牙在发育时可能缺钙,因而造成釉质钙化不良。牙质不好才更易患龋。”家长常回答说:“那我现在就开始给孩子补钙。”

发现牙齿先天不足,再补钙可以“抢救”一下吗?许多家长以为孩子的牙齿发育有缺陷,给孩子吃钙片和维生素D就能使牙长好,这种观点其实是不对的。

牙齿各部位都是高度矿化的物质,需要的营养物质很多,如钙、磷、氟、维生素B1和维生素D等,其中钙是非常重要的。如果在胎儿期牙齿钙化阶段孕妈妈获得充足的钙和维生素D,对牙齿的钙化是有利的。

但是,牙齿萌出后虽然还可能会进一步矿化,这时补钙对牙齿钙化的帮助却是微乎其微。

牙口好不好 还真和遗传有点关系

的确,牙齿形态、结构及排列会有遗传倾向的。子女的特点表征遗传于父母的基因,牙齿的发育也同样受基因调控。宝宝牙齿的形态、结构和排列源于父母基因遗传。

此外,牙齿发育的好坏还会受母体环境影响。牙的发育是一个连续过程,这一过程从胎儿在母体中时就开始,持续到出生之后。在牙齿的发育阶段,母体不良的机体状态(如发热和吸烟等不良习惯),可导致胎儿牙齿发育出现不可逆的改变,包括牙齿钙化不全、牙釉质发育不全、错颌畸形、唇裂或腭裂等。

值得注意的是,家庭不良习惯也会导致龋病危险因素传递,因为人人口腔有细菌。出生时,宝宝口腔中细菌种类有限,随着成长中与周围环境的接触,宝宝口腔中细菌种类和数量逐渐增多。家长龋齿多,口腔中的致龋细菌可以通过与宝宝的亲密接触传递给宝宝,宝宝也容易患龋齿。因此,家长一定要避免喂养陋习。

中国牙病防治基金会葛立宏理事长表示:龋病是儿童常见口腔疾病,可引起疼痛、牙龈肿胀、咀嚼功能降低等诸多问题。养成良好的刷牙习惯,建议采用“圆弧刷牙法”;合理饮食,进食后用清水或茶水漱口;建议为6至8岁儿童进行第一恒磨牙的窝沟封闭,11-13岁进行第二次恒磨牙窝沟封闭;每天使用含氟牙膏,半年进行一次涂氟等,均可有效预防儿童青少年龋齿。此外,建议儿童每半年进行一次口腔健康检查,以便及时了解口腔健康状况。

小宝宝也要用牙线? 没错

首先我们来看看牙线有什么作用,日常生活中我们牙缝中塞了食物残渣和软垢,可以用牙线去除。可是孩子才长几颗牙,也需要用吗?答案是肯定的,只要萌出的牙齿紧密靠在一起就需要使用牙线。

那么给宝宝的牙线怎么选?专家建议使用牙线签,成人牙线签和儿童的没有太多区别,只不过儿童牙线签造型可爱,牙线稍短一些。

如何给宝宝使用牙线呢?使用牙线时,要有一个正确的体位,和刷牙一样,可以采用膝对膝位、怀抱位,或躺在妈妈的腿上,头要有支撑,眼睛要能看到牙线放入的位置。

温馨提示:牙刷与牙线共同使用才能实现全面口腔清洁,牙线每天至少使用一次,正确使用牙线是不会损伤牙齿和牙龈的。

长口疮就是上火?“祸根”可能是它

平时,人们会习惯性地长口疮看做是上火的表现。不过,并不是所有的口腔溃疡都是上火惹的祸,还有一个“祸根”,如果不引起你的注意,还有可能发生癌变。

口腔溃疡最常见的有两类:复发性口腔溃疡和创伤性溃疡。复发性口腔溃疡是一种由多种因素引起的口腔黏膜反复发作的局限性溃疡性疾病,也就是人们常说的上火导致的。其发病率约20%,居口腔黏膜溃疡类疾病首位。患者往往溃疡数目不等,7到10天多可自行愈合,一段间歇期后可复发。间歇时间长短不一,短则数天,长则可达数月。但其病因至今不明。

创伤性溃疡,则是由机械性,比如残根、残冠、尖锐的牙尖、不良修复体的摩擦刺激、化学性,比如腐蚀性物质刺激,以及热刺激引起的病因明确的口腔黏膜损害。这时,我们要尽快去除不良刺激因素:拔除残根、残冠,磨改过锐牙尖,修改口腔内不良修复体,同时给予局部用药。否则,长久不愈有可能引起口腔内的癌变。

怎样才能减少口疮的侵扰呢?专家介绍,避免粗糙、硬性食物和过烫食物可以减少黏膜的创伤。此外,我们平时还要尽量做到营养均衡,饮食清淡,少食烧烤、腌制、辛辣食物。保持有规律的进餐习惯,保证充足的睡眠,提高睡眠质量。保持乐观精神,避免焦虑情绪。养成每日排便的习惯。

文/北京青年报记者 李洁
本文选自《北京青年报》