

“健康口腔”家长课堂，儿童口腔四大问题为您解答

原创 中国疾控中心 [中国疾控中心](#)

点击上方“[中国疾控中心](#)”可订阅哦！



疾 控 科 普



“健康口腔”家长课堂

儿童口腔四大问题

为您解答



“每个人都是自己健康的第一责任人”的理念已经逐渐被大家接受。对于尚不具备自我保健能力的儿童来讲，家长则需要担当起保护孩子口腔健康的第一责任。孩子的口腔健康状况，从某个侧面直接反映了家长的责任心和对孩子的关爱程度。如何做好孩子的口腔保健，“健康口腔”家长课堂从以下几个方面为您一一解答。



孩子多大年龄开始刷牙？

从宝宝出生那一刻起，家长就应该帮助他们培养良好的口腔卫生习惯，每天给宝宝口腔做清洁。**即使一颗牙齿没有，家长也应该每天一次用软纱布擦洗口腔**，这是一种有益的亲子互动方式。

那么家长应该怎样给宝宝做口腔清洁呢？对于没长牙的宝宝，最简单的方法就是清洁手指后包绕干净柔软的棉纱或用棉签，**蘸温水轻拭宝宝的牙床和腭部，注意一定要轻**，因为宝宝的牙床要比大人的娇嫩许多，每天至少清洁一次。养成清洁习惯的宝宝，未来更不容易排斥刷牙。



牙萌出后可继续用这种方法为孩子擦洗口腔和牙齿表面。当多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或小头儿童牙刷为孩子每天刷牙2次，并确保清洁上下颌所有的牙面，特别是接近牙龈缘的部位使用米粒大小的儿童含氟牙膏给孩子刷牙。

- 02 -

3-6岁学龄前儿童

需要做局部涂氟吗？

倡导 3-6 岁学龄前儿童每年接受两次局部涂氟。因为氟化物对于预防儿童龋齿的作用非常重要，一方面，氟化物与牙齿结构中的羟基磷灰石结合，在釉质表层形成氟磷灰石，增强牙齿的抗酸能力；另一方面，氟化物可与口腔中游离的钙离子结合，形成氟化钙，促进牙齿的再矿化过程，达到修复龋齿的作用。



目前，部分幼儿园会组织孩子们集中进行局部涂氟，减轻了家长负担。幼儿园未组织集中局部涂氟的，家长可自行带孩子到附近的医疗机构接受局部涂氟。

窝沟封闭是预防龋齿的有效措施，其原理是在不损伤牙体组织的前提下，将窝沟封闭材料涂布于牙齿的窝沟点隙，形成一层保护性屏障，防止食物残渣及细菌的堆积，减少龋病的发生。

窝沟封闭的最佳时间是牙齿刚刚完全萌出时。过早和过晚都会对预防作用产生影响。因此，家长应该在第一恒磨牙和第二恒磨牙刚刚萌出前后（第一恒磨牙 6-7 岁萌出，第二恒磨牙 11-13 岁萌出），主动带孩子到医疗机构进行口腔检查，如果牙齿完全萌出，且符合适应症，则医生可以为孩子进行窝沟封闭。并不是所有的孩子都适合做窝沟封闭，需要通过医生的检查才能确定。



很多家长认为“乳牙早晚要换成恒牙，所以不用治”，这种观念是错误的，如果不对乳牙龋坏进行治疗，进一步发展可以导致牙髓炎等严重后果，引起剧烈疼痛。



另外，乳牙龋坏不及时治疗，会波及患牙根尖组织甚至侵犯到恒牙胚，导致恒牙萌出后牙釉质发育异常。因此，乳牙出现问题以后，家长应该积极带儿童进行治疗。

中国疾控中心慢病中心 王春晓、阳扬 供稿