

## 尽早戒除口腔不良习惯，及早预防牙颌畸形

吮指、吐舌、咬唇、咬铅笔、口呼吸、夜磨牙和偏侧咀嚼等儿童常见口腔不良习惯，会造成牙齿排列不齐，甚至颌骨畸形，应尽早戒除。

对有口呼吸习惯的儿童，应检查其上呼吸道是否通畅，治疗呼吸道疾病，及时纠正口呼吸。

乳牙期或乳恒牙替换期发现牙颌畸形应及时就医，由口腔医生检查、判断是否需要早期矫治。



## 定期口腔检查，及时治疗口腔疾病

龋病是儿童常见口腔疾病，可以引起儿童牙痛，牙龈、面部肿胀，甚至高热等全身症状。

龋病长期得不到治疗可造成儿童偏侧咀嚼，双侧面部发育不对称，还可影响恒牙的正常发育和萌出。

儿童是口腔疾病的高发人群，而且发展迅速，为及时了解儿童口腔健康状况，早期发现口腔问题，早期治疗，儿童每六个月应进行一次口腔健康检查。



扫一扫，关注我们



2021年9月20日 第33个“全国爱牙日”

一生乐享健康生活

从小养成刷牙习惯

# 口腔健康 全身健康

徐汇区爱牙活动月



上海市徐汇区牙病防治所

## 清洁口腔应从婴儿出生开始



婴儿出生之后，即使一颗牙齿也没有，家长也应每天用软纱布为孩子擦洗口腔。

半岁左右牙齿萌出后，可以继续用这种方法擦洗口腔和牙齿表面。

当多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙 2 次，并清洁所有的牙面，特别是接近牙龈缘的部位，建议使用牙线帮助儿童清洁牙齿缝隙。

## 学习养成刷牙习惯

儿童 2 岁左右开始学习刷牙，适合儿童的刷牙方法是“圆弧刷牙法”，具体操作方法是将刷毛放置在牙面上，轻压使刷毛弯曲，在牙面上画圈，每部位反复画圈 5 次以上，前牙内侧需将牙刷竖放，牙齿的各个面均应刷到。

选择大小适宜的儿童牙刷，每两至三个月更换一次，当出现牙刷毛外翻或倒毛时，应及时更换牙刷，做到一人一刷一口杯。每天早晚刷牙，每次刷牙时间不少于 2 分钟，晚上睡前刷牙更重要。

学龄前儿童很难完成精细复杂的刷牙动作，需要家长帮助和监督。



## 合理饮食，保护牙齿

经常摄入过多的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料，会引发龋病或产生牙齿敏感。儿童应少吃甜食，少喝碳酸饮料，减少吃糖次数，进食后用清水或茶水漱口，晚上睡前刷牙后不能再进食。



## 为适龄儿童进行窝沟封闭

窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法，是用高分子材料把牙齿的窝沟填平后，牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留，从而预防窝沟龋。窝沟封闭是一种无创技术，不会引起疼痛。建议 6~8 岁可以进行第一恒磨牙（六龄齿）的窝沟封闭，11~13 岁可以进行第二恒磨牙的窝沟封闭。



## 每天使用含氟牙膏，定期涂氟



使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施，在非高氟饮水地区的 3 岁以下儿童每次用量为“米粒”大小，3~6 岁儿童每次用量为“豌豆粒”大小，并应在家长或老师的监督指导下应用。

儿童还可以每半年到医院接受一次牙齿涂氟。给牙齿刷上一层保护膜，其中的氟化物缓慢释放出来，可预防龋病。



## 积极防范牙外伤

儿童参加体育活动时，穿运动服和胶底防滑的运动鞋，防止跌倒摔跤造成牙外伤。必要时应佩戴头盔、防护牙托等防护用具。乘坐交通工具时，应系好安全带。

一旦牙齿受伤，应尽快去医院就诊。



从小养成刷牙习惯 一生乐享健康生活