

□呼和浩特晚报记者 安娜



资料图片

还记得那句耳熟能详的广告语吗?“牙好胃口就好,身体倍儿棒,吃嘛嘛香。”正如所言,牙齿健康与全身健康息息相关,对于儿童来说更是如此。本期健康周刊,呼和浩特晚报记者邀请到了呼和浩特市口腔医院儿童牙病科主任刘景平,带您了解儿童口腔健康问题。

你知道吗?

父母是孩子口腔健康的第一责任人!

乳牙健康问题不能忽视

“刘医生,您快给我们家孩子看看吧!从上周末开始,只要一吃东西他就喊着牙疼,也不知道是怎么回事。”3月27日上午,一名6岁男童被妈妈带到呼和浩特市口腔医院儿童牙病科就诊。经过医生检查发现,这名幼童的牙齿大部分都变黑龋坏了。“孩子的牙齿都这样了,怎么一直拖到现在才来医院?”面对医生的问询,这位家长称,孩子即将换牙,本以为变黑的乳牙换掉之后就会长出健康的恒牙。

据刘医生介绍,在日常接诊工作中发现,好多家长都被“乳牙早晚得换,健康与否并不重要”这样的传统观念所影响。因此,许多“高枕无忧”的家长对孩子的口腔健康问题视而不见,直到孩子牙齿龋坏崩解或者整日喊着牙疼之后,才开始向牙医寻求补救之法。对此,刘医生表示,乳牙健康很重要。乳牙虽然最终要被恒牙代替,但千万不要放之不管,乳牙龋坏如果不进行治疗可能会引起孩子牙痛,进食困难,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、萌出和排列。乳牙龋坏早失,还会导致咀嚼功能降低,胃肠消化吸收减弱,造成机体营养不良,生长发育受到影响。此外,当孩子一笑或者一说话露出满口黑牙时,自尊心也会受到伤害。

有效清洁是口腔健康关键

谈及儿童口腔健康问题,刘医生表示,有效清洁牙齿是关键。乳牙一旦萌出于口腔,就必须进行清洁,将牙齿表面形成的菌斑在产生危害之前

及时去除。去除菌斑主要依靠刷牙和使用牙线。低龄儿童多不配合家长刷牙,家长则担心自己不当的刷牙方法伤到孩子娇嫩的口腔黏膜,而不敢刷。推荐家长使用的方法是:让孩子躺在床上,家长在孩子的头顶处,清洁双手后,用清洁的纱布或棉花分区域用力擦拭孩子所有的牙面(牙齿内侧、外侧和咬合面),擦几次后,看一下棉花或纱布上是否有黄白腻的东西,如果有就继续擦拭,直到擦拭后的棉花或纱布上不再有黄白腻的粘附物。对于3岁以上的孩子,家长可以教孩子用圆弧法,也就是连续圆弧动作,让牙刷头转小圈的方法来刷牙,还应每日帮孩子刷牙1次;6岁以后,家长要监督孩子,以保证刷牙的效果,直到孩子养成自觉刷牙习惯并能胜任。此外,家长要帮助孩子使用牙线。牙齿排列紧密的孩子可以在1岁前开始使用牙线,最晚应该在3岁前开始用牙线,清洁牙齿的邻接面。

刘医生建议,刚萌出恒牙的儿童,可能会存在刷牙不彻底的情况。另外窝沟较深也较难进行口腔的彻底清理,这时,建议家长尽快带孩子去口腔专科医院进行牙齿的窝沟封闭。通过这种措施可以使得口腔的清洁变得更为容易。同时降低食物寄存在窝沟内的几率,已达到预防龋病的目的。

良好的习惯和定期检查很重要

“家长是孩子口腔健康第一责任人。”刘医生表示,对于儿童口腔健康问题,家长一定要重视起来,从养成良好习惯和定期带孩子进行口腔检查做起。

刘医生介绍,儿童饮食特点是食物软、粘、细、甜,进餐频率高,这样的特点决定了龋病高危。但家长可以通过改善饮食习惯来达到降低龋坏风险的目的,具体而言就是避免“少吃多餐”,尽可能拉

大餐间间隔;避免在睡前进食含糖量高的食物;减少进食粘度大、含糖量高的食物;减少饮用含糖饮料,尤其是碳酸类饮料;牙齿萌出后,避免睡觉时进食母乳或奶粉;尽可能缩短奶瓶使用时间,不以食物作为孩子行为诱导的奖励。其次,还要给孩子使用含氟牙膏。氟已经被证实有明确的防龋效果。但需要注意的是,3岁以下婴幼儿使用含氟牙膏的量应该在“米粒”大小,不能太多。此外,还要注意改掉一些不好的行为习惯,例如咬唇、舔牙、舔唇、咬舌、伸舌、吮指、咬指甲;游戏时还要注意遵守规则,做好防护,避免出现外伤等,这样就不会造成牙齿排列不齐、咬合错乱、面部不对称等,从而影响牙齿的功能和面部的美观。

对于定期口腔检查,刘医生表示,婴儿出生之后,应该在第一颗牙齿萌出后,即约6个月时去医院检查口腔,由口腔医生评估患龋的风险,提供预防性指导和建议。此后应每3至6个月检查一次,发现问题及时预防和治疗。



医生简介:

刘景平,呼和浩特市口腔医院儿童牙病科主任,副主任医师,从事儿童口腔临床工作20多年。擅长儿童龋病综合防治,低龄儿童束缚下安全治疗技术,儿童牙髓病根尖周病诊治,无痛微创治疗技术,儿童牙外伤诊治,残障儿童口腔疾患诊治,预成冠修复技术,间接牙髓治疗,预防性树脂充填技术,恒牙邻面龋的早期发现与诊断,窝沟封闭技术、药物防龋技术等。

食物富含镁 预防痴呆症

澳大利亚国立大学近日发布公报说,该校研究发现,随着年龄增长,人们在日常饮食中增加菠菜和坚果等富含镁的食物,会促进大脑健康,有助降低痴呆症风险。研究已发表在《欧洲营养学》杂志上。

这项研究采用的数据来自6000多名40岁至73岁的英国人,他们在16个月里参与了5次问卷调查。在200种不同分量的不同食物中,澳大利亚国立大学的研究人员专注于其中富含镁的食

物,如绿叶蔬菜、豆类、坚果和全麦等,以获得饮食中镁摄入量的平均估计值。

研究人员发现,与镁摄入量为普通水平,即每天约350毫克的人相比,每天摄入超过550毫克镁的人到了55岁时,他们的大脑年龄要年轻大约一岁。

领导研究的豪拉·阿拉蒂克在公报中说,这项研究表明,镁摄入量增加41%,可能会减少与年龄相关的脑萎缩,从而降低痴呆症患病风险或延迟发病。

研究人员表示,人们从年轻时开始在饮食中适当摄入更多的镁,有助于日后预防神经退行性疾病和认知能力下降。这意味着各年龄段的人都应该注意适当增加镁摄入量。

公报称,据统计,全球痴呆症人数预计将从2019年的5740万增加到2050年的1.5亿,这会给人们的健康、社会服务以及全球经济带来更大的压力。

(据新华社 岳东兴)