

# 儿童牙病=儿童心病

“孩子的乳牙反正是要换的，乳牙龋齿不需要治疗。”许多家长都会有这样的错误观念。第三次全国口腔流行病学调查结果显示，我国5岁儿童乳牙龋病的患病率达66.0%，其中97%都未经治疗；12岁儿童恒牙龋病的患病率为28.9%，89%未经治疗。专家表示，儿童的牙齿问题更应该引起重视，因为它不仅会影响孩子的生理发育，还可能会影响到青少年的心理发育。

本报记者 李刚

## 小儿龋齿 可导致肾炎

“宝贝儿，笑一笑，笑一笑……”在山东省口腔医院儿童牙病科诊疗室里，5岁左右的小姑娘莎莎（化名），无论医护人员怎么逗她，她都不愿意张开嘴，露出笑容。

“孩子以前挺活泼的，就是因为好几颗门牙是虫牙，随着年龄变大，孩子有了爱美之心，就不愿张嘴笑了。”莎莎的妈妈卢女士很是着急，因为孩子变得越来越沉默了，孩子说，有的小朋友还笑话她，所以都不愿和小朋友们玩了。

“儿童乳牙龋齿，确实能够影响儿童的心理健康。”在多年的临床工作中，山东省口腔医院儿童牙病科主任王志峰碰到过许多这样的患儿，“有不少患儿，因为门牙龋齿影响美观，产生了自卑心理，比如很多患儿不敢张口大笑、不愿意拍照等，对孩子的行为心理健康产生不良影响。”

王志峰说，现在很多家长以为，乳牙反正是要替换的，乳牙龋齿不需要治疗，这是一种十分危险的观念。

“不要小看儿童龋齿，严重的时候，它可以造成肾炎、心内膜炎等全身系统性疾病。国内外都有相关的病例报道。”王志峰说，龋齿进一步发展可以导致致牙髓坏死，其有害的代谢产物或细菌毒素可被血液或淋巴液带到身体其他部位，在身体抵抗力降低时，可诱发慢性肾炎、心内膜炎等全身性疾病。

王志峰介绍，儿童龋齿还会造成很多危害。比如，乳牙龋坏后，牙冠的外形被破坏，导致牙齿的咀嚼功能降低、食物咀嚼不充分、胃肠负担过大，从而影响儿童的营养摄入，造成机体营养

不良，特别对生长发育期的儿童影响更大。

## 每3个儿童 两个有虫牙

让儿童口腔疾病专家们感到担心的是，现在儿童牙病患者有“年轻化”的趋势。

“有研究显示，现在孩子龋齿多，和饮食结构有一定关系。”王志峰说，儿童爱吃甜腻细软的食物，像各类糕点、糖果也包括果汁、碳酸饮料等，这类食物含糖高、黏性大，粘到牙面上不易清洁，容易形成牙菌斑，从而成为细菌繁殖的温床。同时，儿童摄入的纤维素类食物少，不能通过咀嚼食物时的摩擦作用对牙齿表面进行自洁。

我国第三次全国口腔流行病学调查结果显示，5岁儿童乳牙龋病的患病率达66%。“66%的患病率意味着每3个儿童就有两个有虫牙，而且根据调查，每个患儿平均有3-4个龋齿。”

## 套用成人模式治牙 易造成儿童心理损伤

目前来看儿童牙病并没有引起大多数家长的重视。“根据全国调查结果，目前我国儿童龋齿的治疗率不到3%。”王志峰说，首先我国的牙医数量有限，据不完全统计，我国仅有18万左右的牙科医生，人均拥有的牙医数远远低于国际水平。”

“很多患儿疼得受不了了，家长才带着孩子来看病。”于英说，这时才就诊往往增加治疗的难度，“不仅多花钱，而且治疗周期会拉长。”

同样有近四十年临床经验的王燕虹教授分析，造成这种现象的原因主要是家长不够重视，没能及时发现孩子的口腔疾病。“儿童注意力容易分散，有新奇的玩具就把疼痛忘了。”王燕虹说，而且从儿童生理上讲，乳牙



与周围组织交通管道比较多，软组织疏松，所以会出现儿童牙病虽然严重，但疼痛程度远不如成年人的现象，使得部分家长对虫牙的关注度不高。

此外，由于儿童心理、行为的特殊性，在成人牙科治疗时孩子往往不配合。“儿童和成人不同，不能将治疗成人牙病的模式照搬到儿童身上。”王志峰说，在国际上，儿童口腔医学（Pediatric Dentistry）是一门独立的学科，只有经过专业训练，取得特殊行医执照的牙医才能对儿童的口腔问题进行诊治。“儿童生理和心理都处在生长发育的急速变化过程中，对其疾病的处理要从发育的角度从长远考量，如果按照成人的模式对他们诊治，有可能造成生理和心理上的损伤。”

“我们对儿童的治疗，主要依据国际通行的行为管理方法，按照无痛、微创的原则进行。”王志峰说，他们依据国际标准建立了一套先进的诊疗方式。“通过这种治疗会给孩子留下很深很好的印象，这样也有利于他们以

后对自己孩子的影响。”

## 儿童每半年 检查一次牙

程爱红副教授介绍，预防龋齿，需要全家共同努力，首先要保证儿童健康的饮食结构，不要让孩子过度摄入过甜、过黏及碳酸饮料等高致龋性食物。同时，要使孩子形成良好的口腔卫生习惯。“要养成餐后漱口、刷牙的习惯，父母要对儿童刷牙进行指导、检查。”她还提醒，要定期对孩子进行口腔健康检查，“儿童要保证5-6个月检查一次牙齿。”

除了养成良好的口腔卫生习惯，儿童预防龋齿还有一些干预措施。李冬医师介绍，孩子新长的臼齿表面，有许多很细小的裂隙和窝沟，这些窝沟点隙普通牙刷刷毛无法深入清洁，是儿童最容易患龋的部位。“窝沟封闭”是用流动性的封闭剂涂布在点隙窝沟上，使很深的窝沟变成较为平缓的窝沟，这样孩子通过刷牙的方式可以轻易地清理牙齿

合面了。

“现在有的城市已经开始免

费为儿童进行‘窝沟封闭’。”王志峰说。据悉，我省的青岛市已经启动了这项工作。“还有一些国家采取饮用水中加氟的方法预防龋齿。”王志峰说，氟可以防止牙齿的脱矿、促进脱矿的牙齿进行再矿化，同时抑制细菌的新陈代谢，因此对龋齿的防治有一定作用。国外有不少城市采取在饮用水中加氟的方式进行龋齿预防；国内主要是通过含氟牙膏、含氟漱口水和含氟涂料的方法局部使用氟制剂减少龋齿的发生。

儿童乳牙的外衣——牙釉质（俗称“珐琅质”）与略显黄色的恒牙比起来，矿化程度低，抵抗蛀牙的能力较弱。因而乳牙牙面往往在很短的时间里就会发生龋损并迅速形成蛀洞。除了“窝沟封闭”技术，还可以给牙齿涂上一层“氟保护膜”，给牙齿穿上特殊的“防弹背心”，减少蛀牙的发生。

# 年养生：顺应四季养生活法（上）



养生堂 堂主:孙立照

孙立照，高级中医养生师，山东广播电视台《养生》栏目制片人，中国科普作家协会会员，山东省科学养生协会常务副秘书长，山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今，一直从事卫生保健新闻工作，发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题，曾获得中国广播电视协会生活服务类节目一等奖、中国广播电视台十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

人有万物之灵的尊称，但人也时时刻刻都在受大自然的影响。所以养生的原则当然要顺应天时气候的变化，四季养生就是顺时养生的精髓。

我们了解了在一天当中怎样养生的方法，那么一年当中我们怎样养生呢？一年四季的养生也同样要掌握三个规律：阴阳消长运行的规律、气机升降的规律、天气地气开合的规律。掌握了这三个规律以后，我们就可以养生长、化收藏，养阴阳、养五脏。“春夏养阳，秋冬养阴”，这是《黄帝内经》里关于四季养生最出名的两句。下面，我们来具体了解一下四季养生的方法。

春夏怎么养阳呢？春天主生发，气生发而阳光开始明媚，万物复苏。《黄帝内经》就告诉我们“无厌于日”，就是不要讨厌阳光，这个时候要夜卧早起，去晒太阳，让我们抒发肝气，让我们的生机和气机随着春气来运转，这就叫做四气调神。所以，春天养生的重点



是怎么样把你的肝气和五脏气与春气来合拍、来协调。

春季养生以升发疏畅为特点，我们要注意使体内的阳气渐旺起来。春天的气候促使人血液循环加快，与肝脏的生理机能相关，若肝脏失常，就会出现一系

列病症，因而春天宜养肝的道理就在于此。

夏天的时候，万物茂盛，阳气旺盛，这个时候就要充分的利用生机来保养我们的身体，来维护我们的生命。夏天重在养心，要多一吃点苦的东西，因为苦入心，对清我们的心火、对清我们的热都很有好处。夏天我们还要多吃一点清暑利湿的东西，比如西瓜、绿豆汤等。关于肉，我们就多吃一点点寒的、性凉的，比如鸭子肉，而应该少吃一点鸡肉等性温的东西。另外，我们尽量要吃夏天成熟的食品，比如夏天成熟的瓜果和蔬菜。这样吃东西对我们的心和脾胃都很有好处。

夏天的最后三十天，是养脾的时候，脾主运化，在这个时候我们要养化，就是要把东西煮熟了再吃。

而且这个时候，大地要进入到成熟的阶段了，谷子在灌浆了，瓜果差不多也快熟了。这个时候是我们养脾健脾效果最好的时候。

夏季天气下降，地气上升，天地之气相交，人们的情绪应该保持愉快，使气机宣畅，精神外向。如果违背了这个道理，就会损心伤气。还有夏季宜大量出汗，又有“汗为心之液”一说，所以心气也最易耗伤。