



# 身体周刊



扫码看更多内容  
A12-13

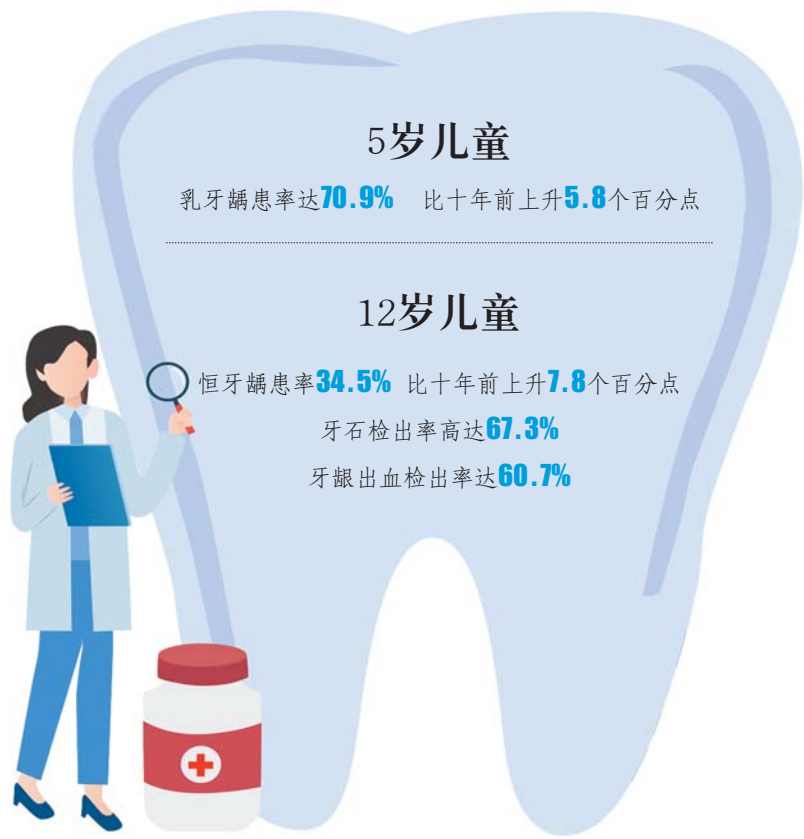
齐鲁晚报  
2022年2月13日  
星期日

医学、健康、服务、科普

## 壹点问医

一直以来,不少家长都有这样的疑惑:乳牙早晚都要换,龋坏了还用管吗?宝宝的牙齿表面有黑线,需要治疗吗?

专家表示,儿童乳牙的牙釉质相对较薄,不如恒牙坚硬,一旦龋坏,不仅会造成疼痛、影响进食,严重的还容易导致恒牙萌出时间异常,牙颌畸形等。同时,乳牙从6岁开始逐渐脱落,直到12岁左右恒牙才能全部萌出,乳牙龋坏往往“小洞不补大洞吃苦”,家长千万不能大意。



# 乳牙早晚要换,虫蛀甬管?

## 专家:当心小洞不补大洞吃苦

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王小蒙

### 两岁娃突然没了食欲 原来牙齿烂了个大洞

两岁半的琪琪(化名)有一天突然变得不爱吃饭,不管怎么追着喂,都不愿张口,原来爱吃的苹果也放在一旁置之不理。琪琪妈妈细问一番才知道,原来琪琪没食欲,是牙疼惹的祸,她从药店给孩子买了药,可是吃了却不管用。

琪琪牙疼了两天后,妈妈带着他去医院口腔科进行检查,发现孩子左下乳磨牙已经龋坏,需要治疗。琪琪妈不禁疑惑,这是乳牙,不是还要换吗?为什么还需要治疗呢?

像琪琪妈一样,有这种观念的家长不在少数,认为乳牙反正也会换,有了毛病不用治疗,只需等着换新牙就行。殊不知,这种观念是非常错误的。

“乳牙虽然没有恒牙坚硬,但是也有牙髓和神经,龋坏了一样也会感觉疼痛,也需要治疗。”山东省妇幼保健院口腔科主任、主任医师徐向华说,临床上常常见到孩子喊牙疼或者不愿吃饭,家长才带来就诊,其实这时龋坏往往已较为严重了。

徐向华介绍,一般来说,一颗乳牙要用6—10年。宝宝一般6个月左右开始萌出第一颗乳牙,一直到两岁半左右,全部的20颗乳牙才能出完。到了6岁左右就开始换牙了,乳牙逐渐脱落,恒牙陆续萌出,这个过程要持续到12岁左右才能结束。由此就能看出,有些乳牙服务年限挺长,会延续到12岁。

在如此漫长的时间里,牙齿如果不慎龋坏了,对孩子的影响是方方面面的:龋齿最典型的症状就是痛。咬东西会痛,受冷热酸甜刺激也会痛。除了痛,龋病还会影响宝宝的咀嚼功能,导致挑食或偏食,从而影响营养摄入及生长发育。另外,龋齿不利于颌面部正常发育,可能导致面部畸形。龋齿还会影响儿童的牙齿美观,发音及心理健康。龋坏严重者,容易导致恒牙萌出时间异常,牙颌畸形等。

### 10个5岁小孩中就有7个患龋齿

据山东省立第三医院口腔科主任綦成介绍,6岁以下儿童的乳牙龋坏即儿童早期龋病,通常最先发生在上颌第一乳切牙,其次是第一乳磨牙、乳尖牙和第二乳磨牙。龋齿的第一个明显特征是龈缘附近的白垩色线状病变(即白斑)。乳牙的牙釉质相对较薄,白斑病变常在短时间内形成龋洞。

有数据统计,5岁儿童乳牙龋患率达70.9%,比十年前上升了5.8个百分点;12岁儿童恒牙龋患率为34.5%,比十年前上升了7.8个百分点;12岁年龄组的牙石检出率高达67.3%,牙龈出血检出率达60.7%;3—5岁年龄组中,只有12.4%的孩子家长会每天帮着刷牙,龋补充填比仅为3.1%。

70.9%的龋患率是什么概念呢?也就是说,10个5岁小孩中,就有7个有龋齿,剩下的3个,可能也在患龋的路上。孩子的口腔健康问题不容乐观。

龋齿是怎样形成的?徐向华介

绍,当牙齿表面清洁不当时,口腔内的细菌可聚集形成“牙菌斑”,吸收唾液和食物中的糖分,并在一定时间内在菌斑深层分解产酸,侵蚀牙齿,牙齿表面呈现白垩色,继之病变部位有色素沉着,局部可呈黄褐色或棕褐色。

随着无机物脱矿和有机质破坏分解不断进行,牙釉质和牙本质疏松软化,最终发生牙体缺损,形成龋洞。此外,唾液的流速、流量、成分,牙齿形态和结构等口腔环境,也会对龋齿的形成产生影响。

一些吃奶粉的孩子,更是可能早早就出现虫牙,也就是“奶瓶龋”。那是因为用奶粉冲泡的奶多含有大量糖,还有一些酸性物质,这些物质长时间黏附在牙面,若此时唾液分泌量比较少,口腔自洁作用比较差,就很容易造成“奶瓶龋”。

### 牙齿表面有黑线可能已经烂了大洞

有家长发现,自家宝宝的牙齿表面有些黑线,但是不疼,只是影响美观,那么这种牙该怎么办?徐向华表示,千万不要小看这些黑线。

“牙齿最外层是坚固的牙釉质,可抵御口腔内的细菌影响牙髓,就像宇航员的宇航服一样。我们所说的黑线绝大部分都是位于此层。”徐向华说,这时候的牙齿就像刚刚生病的人一样,没什么明显症状,但细菌往往已悄悄入住并繁衍后代了。

据介绍,窝沟处的牙釉质是一个口小底大、像锥形瓶的结构,龋坏后会储存大量食物残渣和细菌,形成牙齿上的黑线。

这种窝沟给细菌提供了一个现成的“房子”,细菌没有了“买房”的压力,于是它们就在里面吃吃喝喝,繁殖后代。

细菌会不断侵蚀牙齿,最终导致龋洞形成。綦成表示,虽然表面看起来是条黑线,其实牙齿里可能藏着一个大洞。牙洞在较浅时无明显感觉,随着牙体破坏程度加深,牙齿可出现食物嵌塞,甚至一过性的冷热痛等。

儿童龋齿发展速度快,如果浅小的洞不及时治疗,易使龋洞变大,当龋坏接近牙髓时,患儿对冷热刺激敏感,就会时常感觉牙痛难耐。

这些黑线该怎么处理?答案只有一个,那就是补牙。“牙齿上的黑线或者黑洞,是无法通过刷牙、漱口、使用牙线或冲牙器等措施清除干净的。”徐向华说,对于病变未波及牙髓的较浅龋齿,可以通过树脂充填的方式,将牙齿外形“恢复如初”。

如果龋齿没有及时治疗,则可能进一步发展成牙髓炎、牙龈长脓包,形成根尖周炎并时常伴有面部肿胀,发烧等症状,甚至可能出现整颗牙齿龋坏、松动、脱落等,同时引起强烈的痛感,给自身带来无法预期的不良影响。

对一些年龄较小的儿童来说,较难配合医生进行复杂的口腔治疗。綦成表示,可以通过静脉复合麻醉让小朋友进入睡眠状态,实施一次性完成儿童口腔综合治疗。

“孩子口腔内的龋坏牙齿比较多的话,可以在全麻下进行口腔治疗,在门诊上当天就可以一次性完成治疗。”徐向华说,三岁以上儿童如果不配合补牙,可以采用此种办法,一方面能减少抵触心理,另一方面可减少就诊次数,达到理想的治疗效果。

### 宝宝出牙后就要清洁口腔

龋齿初期无明显症状且不易被察觉,直到出现牙齿疼痛、面部肿胀等症状时,家长才会带孩子到医院就诊,但此时往往已经错过最好的治疗时机。因此,早做好口腔清洁,早预防、定期检查,才能让宝宝免受龋病之苦。

医生提醒,儿童应该在第一颗牙齿萌出后,就养成良好的刷牙习惯,以消除聚积的细菌及菌斑,防止龋坏的发生。綦成建议,从孩子第一颗乳牙萌出开始,父母就要在手指缠上湿润纱布轻轻清洁孩子牙齿和按摩牙龈组织。孩子3岁左右,有了正常的含漱能力,才可以使用含氟儿童牙膏,但每次只用豌豆大小就足够了。家长帮助孩子刷牙,可以选择膝对膝姿势。

到了学龄前期(3—6岁)建议使用牙线。同时,要养成孩子健康饮食的好习惯,由于糖是引起龋病的危险因素之一,应让宝宝减少每天吃糖的次数,少喝碳酸饮料,进食后用清水漱口。另外,定期口腔检查可以有效做到无病预防,发现问题及时治疗。因为乳牙龋齿的发展速度比较快,所以,对于小宝宝,最好每隔3—6个月就能去检查一次。徐向华建议,可以为适龄儿童进行定期涂氟及窝沟封闭,操作过程无痛、无创,非常适合小朋友。

# 过节贪吃,不少孩子肠胃闹“罢工”

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 韩虹丽 通讯员 张璐

过年期间生活作息变化加上饮食规律紊乱,会导致孩子稚嫩的肠胃闹“罢工”。这不,刚过完春节,济南市儿童医院的门急诊就忙碌起来,前来问诊的多是消化不良、腹泻、胃肠功能紊乱的孩子。如今,寒假接近尾声,该如何让孩子们尽快恢复正常的饮食习惯?

### 三餐要定时定量

“无论是上学期间还是假期,孩子都要一日三餐,定时定量,早餐要吃好,中午要吃饱,晚餐要吃少。”济南市儿童医院临床营养科主任李玲

介绍,早餐提供的能量应占全天总能量的30%,午餐占40%,晚餐占30%。还要注意两餐间隔保持在4—6小时。教育孩子保持良好的饮食习惯,做到不偏食挑食、不暴饮暴食,保证适宜的体重增长。

### 荤素搭配要合理

“顿顿大鱼大肉,会增加宝宝肠道负担,造成消化不良、腹泻等。假日期间应该与平时基本一致,荤素合理搭配。”李玲说,孩子每天既要补充优质蛋白,又要保证均衡饮食,让孩子持续有个好胃口。

食物多样、谷类为主,这是平衡膳食模式的重要特征。每天的膳食应包括谷薯、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶、大

豆坚果类等食物。“平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,三餐不能用糕点、甜食或零食代替。”

### 油腻重口要避免

逢年过节,红烧肉、水煮鱼、炸藕合、腊肉等硬菜就成为餐桌上的主角。

然而,过多摄入油脂会影响消化功能,导致下一餐没有食欲,时间一长就会导致消化不良。

“家庭聚餐时,最好能给儿童单独准备点营养均衡、低盐少油、利于消化的菜品,如青菜炒虾仁、土豆炖牛肉丁、番茄炒蛋等。”李玲说,无论节假日或是日常,都要避免让孩子吃过多油炸食品、高油脂菜肴以及含有

大量调味品的食物。

### 饮料不可当水喝

“宝贝们都爱喝点饮料,只要适量,都没太大问题。不过,饮料中的糖分比较高,容易让宝宝产生饱腹感,影响正常饮食。”李玲说,可乐、雪碧等都含有二氧化碳气体,饮用过多会使宝宝胃胀、胃痛,更容易引发腹泻,因此,饮料不能让孩子当水喝。“家长可以准备一些奶制品或鲜榨果汁,作为儿童的佐餐饮品。”

李玲提醒,对于3岁以内的孩子,最好不要吃带壳或整粒的坚果,3岁以上孩子,也要在父母看管下食用。除了注意饮食安全,勤洗手也能减少有害物质对宝宝的影响。

□美编:马秀霞  
□策划:陈秀玮

□组版:刘梅君  
□编辑:于梅君