

# 儿童牙齿正畸，要等恒牙全换完才行？

## 医生：孩子3—4岁即可开始早期矫治

记者 韩虹丽  
通讯员 孙方雷 李晓乐

### 哪些情况 需要早期矫治

“等到孩子乳牙掉光、恒牙全换完才去正畸这一观点，其实耽误了颌骨关系不调这一错合类型的最佳矫治时机。”徐向华说，早期矫治，指的是发现和去除影响牙齿、牙槽骨、颌骨发育的不良因素，从而预防错合畸形的发生。

徐向华表示，对于已经表现出来的牙齿排列畸形、上下颌骨发育畸形，以及造成这些畸形的因素，比如孩子咬上下唇、咬手指、张口呼吸、开唇露齿、异常吞咽、唇舌系带短等情况，都建议进行早期矫治。

此外，部分孩子还会因不良习惯造成口腔问题，比如口呼吸习惯、吮咬习惯等，长期的不良习惯，可能导致相应的牙弓狭窄、上颌前突、下颌后缩、地包天等错合畸形。

“一旦出现这种情况，就可以进行早期的阻断性矫治。”徐向华说，目前关于口腔不良习惯致病机制的研究显示，其产生的异常压力，可破坏口颌系统肌力平衡，干扰颌面部正常发育。因此，早期发现并改正口腔不良习惯，是错合畸形早期矫治的关键。

牙齿龋坏、牙龈鼓包、进食疼痛、长期用一侧进食，这样会导致下巴偏斜、大小脸。徐向华说，出现骨性不对称，需要在生长发育期进行早期矫治。

有些小朋友的乳牙会先天缺失，或者因“虫牙”导致乳牙过早脱落。这种情况下，恒牙会从阻力小的缺牙间隙萌出，导致牙弓长度变短，恒牙列拥挤。

“这时就可以通过佩戴间



隙保持器，来维持牙齿间隙或阻止相应恒牙过早萌出。”徐向华说。

因上下牙弓前后位置不协调而造成的畸形，比如地包天、嘴突、小下巴、上颌前突、下颌后缩、深覆合等等，可以利用生长发育的潜力进行早期矫治，轻中度的骨性不调可以纠正错合，将生长发育导向正常，避免成年后的手术治疗。

徐向华表示，对于严重遗

传性的骨性错合，可以有效减轻畸形程度，降低成年后正颌手术的难度及风险。

“部分孩子会因为唇系带、舌系带短，前来门诊进行治疗。”徐向华说，舌系带短的孩子，舌体活动受限，吞咽时舌头抬不到上腭，而是抵着下前牙，或者舌尖从上下门牙之间出来，这种吞咽动作是不正确的，可能会影响颌骨发育，造成错合畸形，如牙弓狭窄、

门牙前突、反合、开合。如果上唇系带太短，可能造成门牙间隙，微笑时上嘴唇肌肉紧张，导致红唇外翻，影响美观。

在此，徐向华也提醒家长，孩子是否适合早期干预、早期矫治，还得到医院就诊后才能确定。

### 口腔早期矫治 可降低未来治疗难度

儿童口腔早期矫治，可降低治疗难度，有利于后期正畸治疗，甚至免除后期的正畸以及正颌外科治疗。“此时儿童选择的矫治方法和矫治器简单，治疗时间也会比成人短许多。及时消除牙齿畸形，也能防止对孩子造成生理和心理伤害，有益于身心健康。”徐向华说。

关于儿童牙齿矫治的时机，徐向华表示，“3—4岁即可开始早期矫正，乳牙列的健康，影响着恒牙的正常发育与萌出，如果这个阶段有地包天、明显的上牙前突或者严重龋坏以及不良习惯、唇舌系带短等问题，要早期干预，以引导恒牙列的正常萌出。”

儿童正处于生长发育期，有些较严重的错合畸形受遗传因素控制，决定孩子颌面部的生长型。

因此，一些严重的牙齿畸形，复发可能性较大，矫治期可能延长，有时需要在乳牙期和恒牙期进行“双期矫治”。

对错合畸形、口腔不良习惯及由此产生的牙颌畸形进行早期矫治，有助于引导牙颌面正常生长发育，减小未来错合畸形的发生及严重程度，促进儿童身心健康发展。

徐向华表示，除了医生积极治疗，早期矫治还需要家长和小朋友积极配合，按要求定期复查，才能保证较好的治疗效果。

面对琳琅满目的“儿童牙膏”，很多家长常常挑花了眼，产生诸多疑惑。该不该买含氟牙膏？成人牙膏宝宝能用吗？那些宣称有美白、抗敏感、止血功能的牙膏，有必要给孩子用吗？

其实，儿童牙膏最重要的作用是清洁牙面、预防龋病，中华口腔医学会推荐使用含氟牙膏，以提高牙齿的防龋能力，因此，挑选儿童牙膏的关键就是选择含氟牙膏。曾有观点认为，2岁以前不能用含氟牙膏，以免吞咽发生中毒。然而，2014年美国牙科协会和美国儿科协会就修正了这一观点：宝宝从长第一颗牙开始，就能使用含氟牙膏了。

鉴于宝宝不会吐水，为了减少误吞带来的风险，建议3岁以前，牙膏每次使用量为一个米粒大小，3—6岁为一颗豌豆大小。

只要选择合格的牙膏、控制用量，即便误吞，氟摄入量也很小，不需担心。对于3岁以前，不会漱口的宝宝，家长可用湿纱布擦除多余牙膏，减少吞咽和残留。

此外，不建议儿童使用成人牙膏，因为儿童牙膏口味众多、刺激性小，即便宝宝刷牙时吞咽，也相对安全。根据最新的国家标准，儿童牙膏的总氟量为0.05%—0.11%，而普通成人含氟牙膏的总氟量为0.05%—0.15%，高于儿童牙膏，如果发生误吞，影响会更大一些。

家长购买儿童牙膏时，要注意看里面的成分。一般来说，摩擦剂可以增加牙膏的清洁效果，要选择膏体细腻、没有明显颗粒感的牙膏，氢氧化铝、碳酸氢钙、水合硅石都是颗粒较细的摩擦剂。

芳香剂和甜味剂赋予牙膏各种口味，木糖醇、山梨醇、异麦芽糖等都是无致龋性的代糖，可以放心使用，挑选宝宝喜欢的口味即可。牙膏中还含有乳化剂、发泡剂、防腐剂等，只要符合国家标准均不会危害健康。至于美白、抗敏感、止血等多功能的牙膏，对孩子来说没有必要，如果宝宝牙齿出现疼痛、出血等问题，应及时就医。 据《生命时报》

## 宝宝能用含氟牙膏吗

# 患上妊娠期糖尿病，准妈妈也要好好吃主食

记者 秦聪聪

山东第一医科大学附属济南妇幼保健院(济南市妇幼保健院)孕产保健部副部长刘翠英介绍，所谓妊娠期糖尿病，是指在妊娠期间发生的不同程度糖代谢异常，孕妈妈既往没有糖尿病，它会导致孕期高血糖，还会影响孕妇的妊娠和宝宝的健康。

“好多妈妈知道自己得了糖尿病之后，觉得自己主食应该少吃或者不吃，这样血糖就正常了，实际上，这样做并不对。”刘翠英说，控糖不是单纯控制血糖数值，最重要的是保证孕妇和胎儿的健康，在这个前提下，将血糖控制在合理范围内，从而获得良好的妊娠结果。



刘翠英指出，控糖的基本原则是合理膳食、均衡营养。主食中主要的营养素为碳水化合物，

它是人体最主要的能量来源，也是升高血糖的主要物质。这是糖尿病患者不敢吃主食的主要原

因，但是，对孕妈妈来说，缺乏碳水化合物会导致全身无力，产生头晕、心悸、低血糖昏迷等，甚至会产生酮体，而酮体会透过胎盘，影响宝宝神经系统的发育。

所以，即便是检查出妊娠期糖尿病，主食还是要吃，那到底如何吃才科学呢？

刘翠英说，主食也就是谷类作物，可分为粗粮和精粮。精粮是指主粮加工后的成品粮，一般是指面粉与大米等粮食；与精粮相对而言，粗粮由于加工简单，保留了植物纤维，升血糖的速度比较慢，比如小米、燕麦、玉米、荞麦等。它们可制作成粥、粉、面、饭、包等日常食物。

“我们建议，生活中要尽量避免粥类或者面条类当主食，粗

粮和精粮的比例可以是1:2或者1:1，比如杂粮馒头可以用一半白面加上一半玉米面或者高粱面等，杂粮米饭可以一半白米加上一半小米或者豆类。”刘翠英说，对于糖妈妈来说，每日主食量需要在专业医生的指导下摄入。一般非糖尿病孕妇早期每日200克谷类食物；孕中期、孕晚期的妈妈们应增加主食的摄入量，达到每日250~300克，其中杂粮类不少于1/5，目标是达到适宜的体重增长。

刘翠英提醒，如果发现自己得了妊娠期糖尿病，也不必过于紧张担忧，80%~90%的妊娠期糖尿病都可以通过健康饮食和规律锻炼来控制血糖水平，保障自己和宝宝的健康。