

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

壹点问医

近年来,越来越多的家长意识到儿童口腔健康及牙齿咬合对于功能及颜值的重要性。

儿童正值颌面部生长发育的高峰期,早期矫正,对于预防牙颌面畸形的发生,阻断已发生的畸形进展具有重要意义。

有些家长认为,孩子长到12岁左右,恒牙换完了再开始牙齿矫治,这种观点是否正确?齐鲁晚报·齐鲁壹点邀请山东省妇幼保健院口腔科主任徐向华,讲述一下儿童正畸的相关知识。



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、深覆盖等等,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岁即可开始早期矫治,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。

面对定期产检的各类报告,很多准妈妈都会有些忐忑,生怕宝宝或者自己有什么问题。在孕期常见的众多问题中,妊娠期糖尿病受到越来越多的关注。

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和建议下摄入。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。