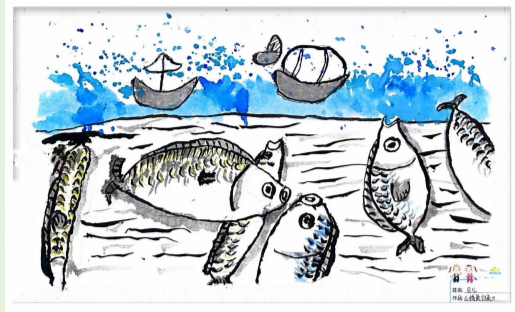




大嘴鸟
沈家门第四小学四(一)班
小记者 张雨薇(证号B07033)



捕鱼归来
舟山小学一(5)班
小记者 贝靖航(证号E17028)



我的妈妈
舟山二小一(5)班
小记者 姚晴凤(证号C09021)



我的幸福家
檀枫小学檀枫校区一(4)班
小记者 周轩宇(证号E07013)



怪盗基德
普陀小学一(13)班
小记者 章程皓(证号B01102)



女孩和猫咪
舟山一小北校区二(2)班
小记者 苏思瑶(证号C22055)

“宁波口腔医院普陀院区”爱牙护牙专栏

龋齿不是小事,要从娃娃抓起

儿童龋齿是危害我国儿童口腔健康的常见病和高发病,龋病是在细菌为主的多种因素影响下,牙齿发生破坏的疾病,也被称为“烂牙”“蛀牙”。

龋齿是怎么形成的

龋齿是口腔中的细菌利用食物中的糖酵解形成酸,酸侵蚀牙齿所形成的龋洞。也就是说,致龋性食物紧紧贴附于牙面,在适宜温度下和足够的时间下,在菌斑深层产酸,侵蚀牙齿,使之脱矿,进而破坏有机质,产生龋洞。

龋齿的危害

儿童长蛀牙不仅有局部的危害,还有全身的危害。

- 1.影响咀嚼:龋齿可导致儿童咀嚼困难,尤其是后牙。后牙损坏后会严重影响儿童进食多纤维的蔬菜和肉食,形成偏食等不良饮食习惯,造成营养不均衡。
- 2.影响恒牙:乳牙龋齿不及时治疗可影响恒牙的正常发育,让恒牙的形态、位置、发育受到影响。
- 3.影响口腔黏膜的软组织:龋坏比较严重的牙齿会出现尖锐的边缘,容易让牙龈或者唇颊黏膜受到刮损,出现创伤性溃疡。
- 4.影响面部发育:如果长期一侧牙齿龋坏,用另外一侧牙齿吃东西,会使面部发育受到影响,形成一侧面部比较大而另外一侧面部发育不足的样子。
- 5.导致儿童腹胀肚痛:患有蛀

牙的儿童在进食时,不能很好咀嚼,这样会增加儿童胃的负担,出现消化不良,容易造成腹胀肚痛。

6.对全身及生长发育的影响:如果长期咀嚼不充分,会影响消化系统。儿童正处于生长发育期,如果营养不充分,会影响全身生长发育。

7.心理影响:由于龋齿对言语、美观等功能的影响,前牙有缺损或者提早缺失,会引起儿童社交困难和心理障碍,影响儿童身心健康。

怎样预防龋齿

1.养成良好的饮食习惯。饮食均衡多样、足量、不挑食。正餐多吃五谷杂粮、蔬菜水果、鸡蛋牛奶等食物。减少吃含添加糖的食物,如

蛋糕、饼干、蜜饯、酸奶、膨化食品等,少喝碳酸饮料。

2.早晚刷牙,饭后漱口。刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣。饭后漱口也可去除口腔内的食物残渣,保持口腔清洁。指导儿童刷牙的要点有:

- 早晚两次刷牙,晚上睡前刷牙更重要。
- 选用适合儿童年龄的保健牙刷,每3个月更换一次。
- 做到一人一刷一口杯。
- 儿童学习刷牙,家长应当帮助和监督。一般刷牙时间满3分钟,目前推荐巴氏刷牙法。
- 3.定期进行口腔检查。儿童每半年到正规医疗机构进行一次口腔健康检查,早发现早治疗。