

# 全生命周期守护 让健康从“齿”开始

## 聚焦第36个“全国爱牙日” 市口腔医院专家解读科学护牙

□记者 陈妤 通讯员 唐再培

在秋风送爽的日子里，我们迎来了第36个“全国爱牙日”。今年的主题是“全生命周期守护，让健康从‘齿’开始”。这不仅强调了口腔健康对于个人整体健康的重要性，更倡导了一种贯穿生命始终的口腔保健理念。

为此，本报特别邀请了市口腔医院副院长、拥有25年从业经验的专家陈传胜，为我们深入解读全生命周期的科学护牙关键点，共同守护我们的“微笑之门”。

### 定期检查 早发现早治疗

“口腔疾病往往悄无声息地发生，等到有明显症状时，已经错过了最佳治疗时机。”市口腔医院副院长陈传胜在访谈中强调。

他建议，一般人群每年至少应进行一次口腔健康检查，而对于儿童这一口腔疾病易发群体，更应提高警惕，每半年检查一次。

此外，孕期口腔疾病有可能导致胎儿早产或低出生体重，建议孕前进行一次全面口腔检查，尽早发现口腔问题，及时治疗龋病、拔除位置不正的智齿、进行一次洁治或必要

的牙周系统治疗。这不仅是对自身健康的负责，更是对胎儿未来的保障。

“牙齿松动、脱落等，往往是从牙周炎开始的。”陈传胜提醒说。牙周炎作为一种慢性且不可逆的疾病，其危害不容小觑。

如果出现牙龈出血、牙龈肿痛、口腔异味、牙齿松动等症状时，应及时就医治疗，以防止长期牙周疾病导致牙齿脱落。自我口腔清洁虽然能清除部分牙菌斑和软垢，但不能去除牙石，因此定期到医院进行洁牙非常重要，建议每年进行1~2次。

### 护牙爱牙 儿童期很关键

从婴儿期开始，家长就需承担起孩子口腔卫生的责任，用软纱布为孩子擦洗口腔，清洁第一颗牙齿；随着孩子一颗颗牙齿的长出，选用适合的清洁工具，并教会孩子正确的刷牙方法。0~3岁儿童的口腔护理由家长帮助完成。陈传胜特别推荐了“圆弧刷牙法”，适合3~6岁儿童学习使用，同时强调家长在此阶段仍需每日至少帮孩子刷牙一次，并监督孩子的刷牙过程。对于6岁以上的孩子，家长应继续监督和帮助，确保刷牙效果。

使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。每天至少刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要。牙齿之间的缝隙易滞留细菌和软垢，除刷牙外，还可以使用牙线或牙间隙刷清洁牙齿缝隙。

陈传胜提醒说，在儿童时期尤其要注意纠正口腔不良习惯，预防错牙合畸形。

儿童时期的口腔不良习惯，如吮指、咬下唇、咬铅笔头、吐舌、口呼吸等，若不及时纠正，可能导致上颌前突、牙弓狭窄、牙列拥挤等错牙合畸形。陈副院长呼吁家长关注孩子的口腔习惯，一旦发现不良行为，应及时引导纠正。严重的要及时到医院进行矫正治疗，“相比成年人，小孩青春前期治疗更快，效果更好。”

他还强调，儿童在乳恒牙替换过程中，可能出现短暂的牙齿排列不齐或间隙变宽，这类大多为正常现象。但如果替换完成后仍然存在问题，应及时就医咨询正畸治疗，确定合适的治疗时机和方案。



### 远离高糖 守护牙齿健康

“高糖食品、饮料及碳酸饮料是牙齿的‘隐形杀手’。”陈传胜提醒道。这些食物和饮料中的糖分易导致牙齿脱矿，从而引发龋病或酸蚀症。

他建议市民减少高糖食品、饮料的摄入，少喝碳酸饮料，进食后应及时漱口，晚上睡前刷牙后避免再进食。同时，完整水果中的糖由一层植

物细胞壁包裹，消化过程更缓慢，所以食用新鲜完整的水果不易致龋。但水果制成果汁后其所含糖分成为游离糖，致龋性就会增加，因此，不建议将水果制成果汁食用，如果饮食后也应及时漱口。

窝沟封闭和局部用氟，是预防龋病的两大法宝。窝沟封闭是预防窝沟

龋的最有效方法，使用高分子材料把牙齿窝沟填平，使牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留。使用含氟牙膏刷牙是预防龋病的有效措施，也可由专业人员实施牙齿涂氟，在牙面形成保护层，并促进被酸腐蚀的牙齿再矿化，预防龋病。

### 修复缺牙 重塑美丽笑容

随着年龄的增长，老年人更容易出现牙龈萎缩、牙根暴露等问题，进而引发根面龋。老年人可通过局部用

氟来预防根面龋，一旦发现龋坏应及时治疗。同时，对于没有保留价值的残冠、残根，应及时拔除，以免引发全身感染。

老年人在拔牙、种牙前，应检查血糖、血常规、有无心血管疾病等指标，进行综合评估后再进行治疗。

此外，牙齿缺失不仅影响咀嚼功能，引发颌骨伸长、邻牙倾斜等情况，前牙缺失还可能导致发音不准、面部形态变化等问题。全口牙丧失后会导致咀嚼困难，面容苍老。

陈传胜说，无论失牙多少，除智

齿外，都应视情及时进行恰当的修复。他提到了活动义齿、固定义齿、种植义齿等多种修复方式，并鼓励患者根据自身情况选择最适合的修复方案。

市口腔医院副院长陈传胜详细介绍了全生命周期口腔保健的重要性。从儿童到老年，每一个阶段都需要我们给予足够的关注和呵护。让我们将口腔健康融入日常生活，养成良好的口腔卫生习惯，合理饮食，定期检查，拥有健康美丽的牙齿，享受高品质的生活。

