

准妈妈口腔健康:

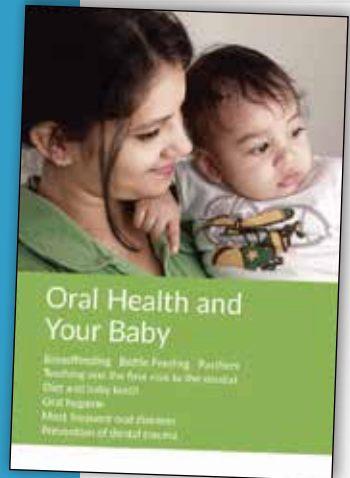
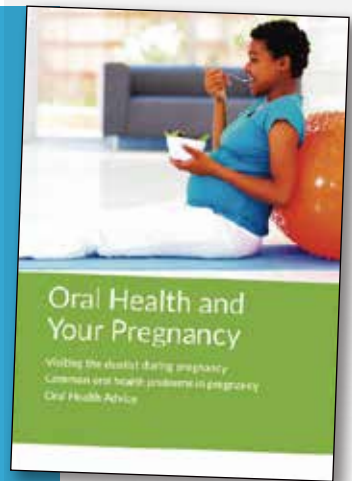
孕期坚持看牙医
孕妇常见口腔疾病
口腔健康建议·

儿童口腔健康:

乳牙与换牙
恒牙
饮食与口腔健康
口腔清洁
常见口腔疾病
牙齿不齐



Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc
Sônia Groisman DDS, MSc, PhD
Valerie Wordley BDS
Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed),
FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science
(Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters
(AT Still Univ., Arizona)



如果你觉得这本手册有用，请和世界儿童口腔基金会一起捐助全世界残疾儿童，让这些儿童也能够拥有日常口腔护理以及一生的灿烂笑容。



世界儿童牙科基金会
global child dental fund

Email: info@gcdfund.org Visit: www.gcdfund.org

Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,
London WC2B 5RL Registered charity no: 1125850 (England & Wales)



儿童口腔健康 护理手册

乳牙以及换牙；恒牙；
饮食与口腔健康；口腔护理；
常见儿童口腔疾病；牙齿畸形；牙外伤预防；
儿童牙齿及牙弓位置

如何使用本手册

为亲爱的宝贝做出正确的选择会影响他们一生的口腔健康。这本手册会指导新妈妈如何正确喂养宝宝并清洁口腔，以确保孩子能够长出健康的牙齿，无忧无虑的饮食、玩乐、学习。

本系列三本手册实用易懂，建议您全部读一遍，将为你提供如何保护全家口腔健康的总结。

如果你觉得这本手册有用，请和世界儿童口腔基金会一起捐助全世界困难儿童，让这些儿童也能够拥有日常口腔护理以及一生的灿烂笑容。



世界儿童牙科基金会

global child dental fund

www.gcdfund.org

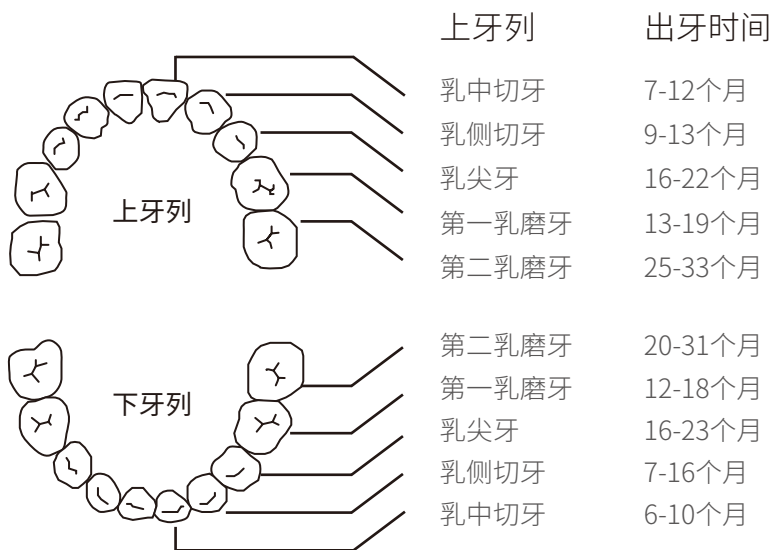


恒牙替换乳牙

乳牙是暂时性的牙齿，存在于孩子的年幼时期，当孩子逐渐长大，乳牙会被恒牙所代替。恒牙是永久性牙齿，会伴随一个人一生。家长必须特别留意孩子的乳牙恒牙交换期，经常数一数牙齿数量，以防孩子有多生牙或缺失牙。

当孩子2-3岁时候，正常情况下，他们口腔中应该有20颗乳牙：上下颌各10颗。

乳牙萌出图：



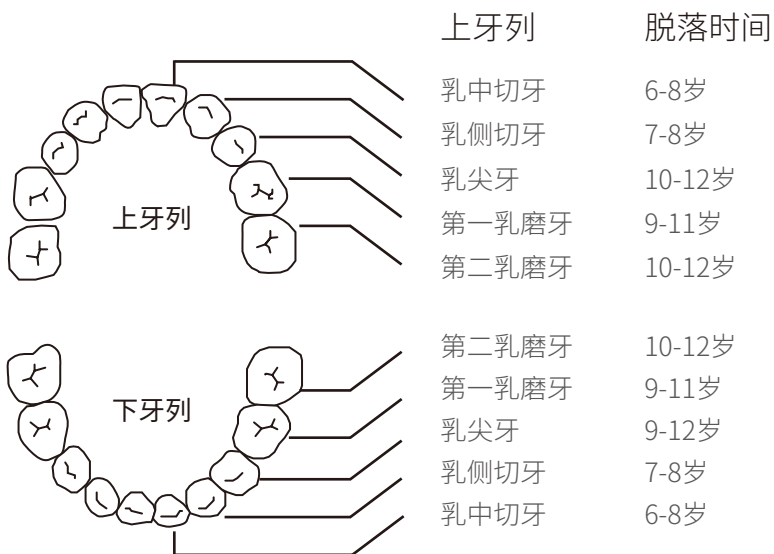
乳牙的功能：

- 引导牙床中的恒牙萌出至合理位置；
- 保持牙弓整齐，确保口面健康成长发育；
- 保证孩子的正常讲话，咀嚼及吞咽食物；
- 在外形上，让孩子拥有美丽健康的微笑。

恒牙

当孩子 5-6 岁时，恒牙开始在口腔后部萌出，这就是第一恒磨牙。与此同时，前部乳门牙逐渐被恒牙取代。所有的 20 颗乳牙最终都会被恒牙代替。

乳牙脱落图：



4

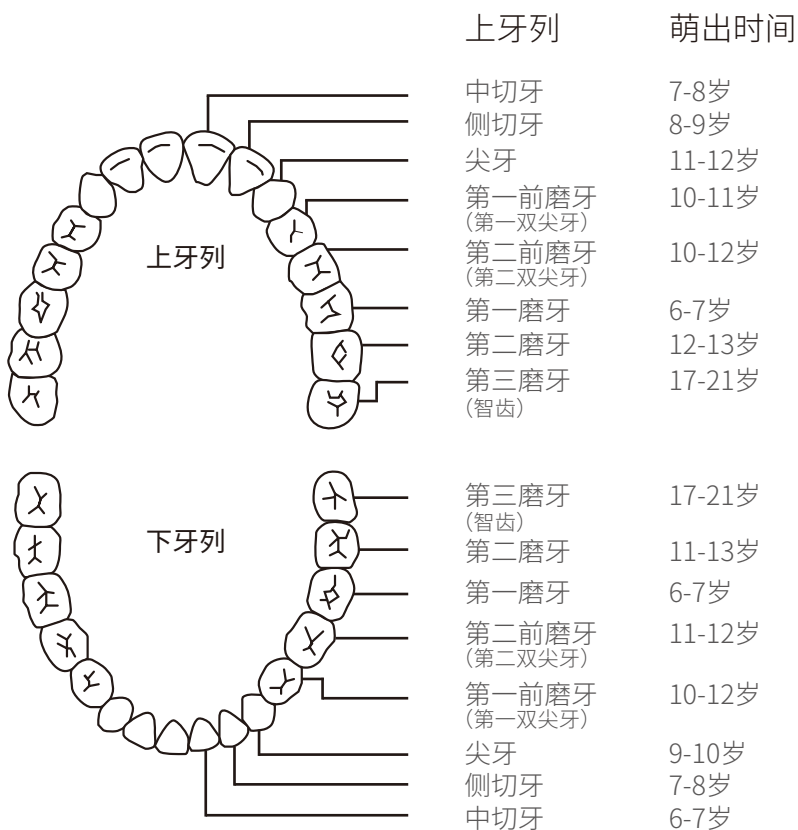
乳牙恒牙替换期会在孩子 11-12 岁左右停止，在这个阶段，口腔内部牙弓深处会多长出一些牙齿，这些就是第二恒磨牙。智齿（第三恒磨牙）的萌出时间每个人都会不同，通常是在 17 周岁以后，而有些人一辈子也不会有智齿。

父母必须注意，在乳牙脱落前第一恒磨牙就会萌出，有时候很容易被忽视。第一恒磨牙非常重要，也是非常容易发生龋齿的，一旦第一恒磨牙萌出，父母应该教导孩子在刷牙时特别仔细认真地刷这些牙齿。



父母应该定期带孩子去看牙医，特别是孩子的第一恒磨牙萌出的时候。此时去看牙医，可以预防这些牙齿发生早期龋齿。牙医建议孩子们应该每6个月去看牙医检查牙齿，有些孩子应该每3~4个月看一次牙医。关于合适的牙齿检查周期，牙医会给你建议。需要强调的是，第一恒磨牙是所有恒牙是否能充足空间生长的关键。成年人拥有32颗恒牙，上下颌分别16颗，

恒牙萌出图:



孩子的饮食以及口腔健康

孩子长大后形成自己的饮食习惯，是由文化与家庭的饮食习惯决定的，父母应该鼓励孩子在正常饮食时间进行平衡的饮食。

平衡的饮食包括了多种食物，可以促进孩子身体营养均衡并促进孩子成长发育。在换牙期，父母不应禁止孩子吃某种特定食物，而是应该让孩子知道养成良好习惯的重要性，比如如何选择合理的食物以及正确的摄入量，并了解用餐间隔。



- 健康食物包括水果、蔬菜、如燕麦、面包等全谷物、鸡蛋、鱼肉、豆类以及坚果
- 控制含糖食物摄入并仅在正餐时间食用
- 不喝含糖饮料，柠檬以及其他酸性饮料。平常在餐间，只喝白水或者牛奶
- 多吃新鲜水果而不是果汁，并达到每日推荐饮用量
- 不吃如葡萄干等水果干，因为这些食物都是高糖分的。

童年时期的口腔护理

家长应该鼓励并引导孩子们刷牙习惯，让刷牙成为起床后的第一件事以及睡觉前的最后一件事。7岁之前孩子还不够熟练，需要家长帮助清洁牙齿。而7岁之后孩子熟练度提高，他们可以在家长的监督下自己照顾自己的牙齿，所以有责任心的父母应该此时教导孩子如何刷牙并实际操作给他们看。到了10岁左右，小朋友们就可以自己独立刷牙啦。

儿童牙膏需要含有氟化物，因为氟化物可以降低孩子患龋齿的风险。一旦孩子会吐出刷牙的泡沫，他/她使用的牙膏剂量就应该和豌豆那么大（0.3克），如图所示：

儿童牙膏用量展示：

- 不会吐出泡沫的儿童牙膏用量：
米粒大小（0.1克）
- 能够吐出泡沫的儿童牙膏用量：
豌豆大小（0.3克）



如果孩子的牙齿生长位置不佳或者过于紧密，家长就应该教孩子使用牙线，这个非常重要。使用牙线需要孩子有高度的自控能力，年幼的孩子还需要家长监督指导，此外，刷牙时家长请别忘记教孩子刷干净舌苔！

只有当孩子6岁之后，当他知道不能吞咽漱口水时，家长才可以教导孩子使用漱口水清洁口腔。

教育孩子的最佳方法就是父母做好榜样。当孩子在身边时，父母要认真刷牙，做好榜样，用实际行动展示刷牙的方式并把刷牙作为日常口腔护理必做步骤之一，就像每天洗澡的卫生习惯一样。

常见儿童口腔疾病

龋齿和牙周疾病是常见的儿童口腔疾病，在任何年龄段都能发生，也都能治疗。事实上，预防是杜绝这些疾病的最佳方式。

如果儿童口腔出现牙弓或牙列不齐问题，可通过物理口腔训练疗法或者通过佩戴矫正牙套来矫正牙弓。

儿童口臭通常是因为鼻涕倒流以及舌苔缺乏清洁护理。

牙齿磨蚀是无菌作用下的牙齿结构持续流失症。牙齿磨蚀的病因是因为牙齿长期暴露于食物、饮料、药物、频繁呕吐以及胃酸反酸等酸性物质中。唾液流量过低的话，还会恶化病情，并伴随其他症状比如夜磨牙、牙磨损，这些都会导致更严重的牙齿结构缺失。

其他不常见的口腔疾病还有口水减少、口腔溃疡、口腔疱疹、念珠菌病、口腔癌以及血管瘤等。从中可以发现，定期看牙医是多么的重要。

作为一名负责任的家长，你应该定期带你的孩子去牙科诊所检查孩子的口腔健康。

有些症状和系统性疾病会改变牙齿萌发的顺序和时间，甚至诱发其他口腔疾病。比方说，糖尿病会增加患者罹患牙周病的风险；而若糖尿病患者患有牙周病，他/她的血糖会更难控制。

另一个例子则是患者用口呼吸，这样会减少口水量，从而增加他/她的龋齿及牙龈疾病的患病风险，同时还会改变牙弓的正常发育以及头颈部骨骼发育。

牙医能够帮助
保护或恢复孩子牙齿健康

10



牙齿畸形

牙齿畸形很常见，通常会影响到面部美观和口腔功能。牙齿畸形的形成通常是因为营养不良、疾病、感染或者是牙齿发育过程氟过量使用等。牙医能够帮助矫正牙齿并预防这个现象出现。



儿童口腔创伤预防

孩子们总是充满着去探险、玩耍并和其他同伴交流的激情，往往这些活动会导致一些口腔相关的意外。

当孩子的年龄到达4岁，牙医会建议他们在参与力量运动，如柔道、篮球以及足球等活动时，佩戴牙套保护器。这种运动用的牙套保护器指的是牙医根据孩子口腔量身定做的牙套，而不是从普通商店购买的通用版。同时，运动场地应该要配备如避震地板这样的预防意外措施。

儿童牙齿及牙弓位置

家长应该教导孩子正常使用口腔进行吞咽、咀嚼、说话等活动，而用鼻来呼吸。如果孩子在成长发育过程中，无法正常使用口鼻，家长应该立即纠正，同样地孩子如果有影响口面部的不良的习惯，家长也应该立即指正。

不同的专科人员有可能在一起合作，将他们在牙科、耳鼻喉科以及语言与物理治疗的专业知识结合在一起制定治疗方案，治疗同一个病人。正畸学能够通过固定牙套或隐形牙套将错位的牙齿和牙弓矫正。