

每年暑假结束,口腔科都会迎来大批“小黑牙”孩子。奶茶、碳酸饮料、糖果、冰淇淋无限畅吃,加上刷牙敷衍、偷懒不漱口,孩子的牙齿变黑、蛀空、牙龈红肿。这不仅影响颜值,更可能破坏恒牙的正常发育。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅
指导单位:湖南省儿童医院
指导专家:口腔科游弋主任医师

拒绝“小黑牙”

4岁的天天(化名),平时爱吃零食和甜食,吃完东西也不及时漱口或者刷牙。家长发现孩子牙齿上出现了小黑点,并未在意,觉得“乳牙反正要换,坏了也没事”。直到天天经常哭闹、喊牙痛,不能正常吃饭、睡觉,妈妈才带他到医院就诊。检查结果让医生都吃了一惊:天天全口20颗乳牙中,竟有14颗已出现不同程度龋坏,后牙牙龈红肿溢脓。

医生解析:如果再不治疗,不仅会影响孩子的咀嚼、消化功能,更可能影响恒牙的发育和萌出。乳牙蛀深了,细菌会通过牙根感染下方的恒牙胚,导致恒牙长出来就是黄褐色、表面不平整,甚至无法正常萌出。

12岁的娟娟(化名)是一名初一学生,学习压力大时喜欢喝奶茶“提神”。“压力一大就想喝,喝了感觉很快乐,而且精神也好。”渐渐地,娟娟把奶茶当作学习时的提神利器,几乎每天晚上都要边写作业边喝一杯。最近,娟娟发现自己的牙齿表面变得坑坑洼洼,还出现多个小黑洞。妈妈带她到医院检查,发现娟娟8颗牙齿龋坏,其中多颗已经深及牙神经,需要根管治疗。

医生解析:奶茶对牙齿的危害来自两个方面——一杯奶茶含糖量可达30—60克,口腔细菌利用糖分产生酸性代谢物腐蚀牙齿;像娟娟这样一喝就是一整晚,牙齿长时间泡在酸甜环境中,产酸时间被无限拉长,龋齿风险呈指数级上升。



暑期护牙“实操作战指南”

🔴 小贴士 “懒人”刷牙法

推荐“圆弧刷牙法”,尤其适合孩子。

画圆圈:把牙齿咬紧,牙刷放在最后一颗牙的牙龈位置,在牙面上打圈圈,从左边刷到右边。

抖三下:刷里面大牙时,把牙刷垂直放在大牙的窝沟(咀嚼面上的小坑)上,原地快速抖动三下,把沟里塞的肉丝菜渣抖松刷出来。每颗大牙抖一组(3下)。”

竖着刷:刷门牙内侧时,把牙刷竖起来上下刷。

计时器:买个3分钟的小沙漏放在洗手台,沙漏没流完,不许停。

电动牙刷一定比手动刷得干净吗?

不一定,要看怎么用。

推荐:儿童专用的声波震动牙刷。震动频率要“温柔”,不要用太强的频率,牙刷刷毛选软毛,不伤牙龈。但要注意,即使使用电动牙刷,牙线仍然不能省,因为电动牙刷难以清洁牙缝。



饮食管控:不仅仅是“控糖”

除了糖果,有些“隐形糖”更可怕。临床发现,含糖饮料、巧克力、饼干、蛋糕比普通糖果更具破坏力,因为它们黏性大,会长时间粘附在牙齿沟窝里,不断产酸。特别是所谓的“儿童健康零食”,往往糖分并不低。

建议:实行“集中进食”原则。所有零食在规定时间内吃完,比如下午3点到3点15分;吃完立刻漱口,有条件的刷牙或用牙线;不要让孩子拿着零食袋边玩边吃、边写作业边吃。

乳牙坏了不用治,会自己换?

错,乳牙不是“临时工”,它是恒牙的“导航器”和“保护盾”。

乳牙蛀深了会引发根尖周炎。炎症会持续破坏下方的恒牙胚,导致恒牙长出来就是黄褐色的(特纳牙),甚至牙根弯曲、无法萌出。

乳牙如果因蛀牙过早脱落,旁边的邻牙会倒过来占据空隙,导致恒牙萌出时空间不足,被迫从旁边“挤出来”,形成牙齿拥挤或双排牙。

如果是乳磨牙蛀了,孩子会因疼痛长期单侧咀嚼,导致面部发育不对称(一边脸大一边脸小)。

正确做法:乳牙蛀了要尽早补。如果只剩牙根,则要拔牙后做间隙保持器,保住牙列空间,为恒牙萌出预留空间。

每天刷牙就不会蛀牙?

错,“刷了”不等于“刷干净”。

窝沟封闭与涂氟

窝沟封闭:窝沟封闭能降低80%的后牙龋齿风险,主要是针对后牙咀嚼面上那些细、深的沟窝。

窝沟封闭的时间:

3—4岁:做乳磨牙;

6—7岁:做第一恒磨牙(六龄齿);

11—13岁:做第二恒磨牙。

涂氟:建议每3—6个月一次。氟化物能促进牙齿再矿化,就像是给牙齿“补钙”,还能抑制细菌生长。

🔴 冷知识

大多数孩子(甚至成人)刷牙时间不足30秒,且只刷外侧面(微笑面),完全遗漏了后牙的咀嚼面(沟窝深)和内侧(舌侧面)。

牙齿有五个面,牙刷只能清洁外、内、上三个面。两颗牙齿相邻的两个面(邻面),牙刷毛根本塞不进去。临床中至少60%的蛀牙始于邻面,只有牙线才能清理。

正确做法:早晚刷牙,每次不少于3分钟;每天使用一次牙线清理牙缝;吃完酸性食物后,及时漱口。

喝完饮料漱不漱口无所谓?

错,漱口不是为了冲掉味道,而是为了中断酸腐蚀过程。

饮料(尤其是碳酸饮料和奶茶)含糖及磷酸、柠檬酸。喝一口,口腔pH值会在几秒内降至5.5以下(脱矿临界点)。牙齿在酸里泡着,相当于持续“被腐蚀”。这个腐蚀过程一旦形成,无法逆转。

正确做法:喝完饮料立刻用清水或含氟漱口水含漱30秒,目的是中和酸、冲洗残糖。