

家长课堂

科学应对口腔问题

守护孩子牙齿健康



□记者 瞿乃婴

口腔健康是全身健康的重要组成部分。对于儿童青少年而言,拥有一口健康的牙齿不仅能吃得香、笑得甜,更直接关系到身心健康与全面发展。近日,由市卫生健康委指导,市爱卫办和市健康促进中心主办,松江区疾病预防控制中心(松江区卫生健康监督所)和松江区永丰小学承办的“减糖控体重 护牙促健康”上海健康大讲堂,邀请上海市口腔医院口腔预防科主任朱静副主任医师和护士长李晓菲主管护师分享儿童青少年常见口腔疾病的防治知识及应对方法。

搭建龋齿“防火墙”

龋齿是儿童最常见的口腔疾病,发病率非常高。“龋齿的元凶是细菌。细菌聚集粘附,会逐渐形成牙菌斑,进而对牙齿造成侵蚀损害。除了牙菌斑这个核心因素,食物、牙齿发育状况和时间也会影响龋齿的发生和发展。”朱静提醒,“龋齿的发展比较缓慢,初期病变很浅,随着时间的推移,龋洞会越来越大,疼痛感也会逐渐显现。因此,大家在日常生活中要做好口腔卫生,积极预防龋齿。”

预防龋齿,最重要的就是刷牙。“牙菌斑从形成到成熟大约需要1天。不过,我们很难做到绝对清洁,所以建议大家每天刷3次牙,每次刷满3分钟。”朱静支招,“牙刷不要选刷毛太硬的,软细毛牙刷能更好地保护牙龈,手柄也要选抓握牢固的。牙膏优先选择含氟产品,氟元素能让牙齿更坚硬、耐酸,减少龋齿风险。注意儿童青少年使用含氟牙膏要控制好用量,以免摄入过多的氟。另外,推荐大家学习‘巴氏刷牙法’,确保刷净每一个牙面。”

牙齿缝隙里的牙菌斑和食物残渣,仅靠刷牙难以完全清除,此时就需要牙线来帮忙。朱静提示,牙线不是只有塞牙时才用,而是要像刷牙一样,每天清洁。除了牙线,也可以使用牙间刷、水牙线等工具清洁牙缝,但不建议使用易损伤牙龈的牙签。

漱口同样是简单、有效的辅助清洁方式。朱静强调,无论吃水果、喝奶茶,还是吃正餐,进食之后都应该漱口,及时冲掉口腔里残留的食物碎屑。不过,漱口无法替代刷牙和牙线清洁,只能作为补充。

即使大家坚持做好以上所有“规定动作”,也不能完全保证牙齿绝对健康。朱静建议大家定期前往医院检查口腔健康,没有龋齿的孩子可每半年到1年检查1次;有龋齿或补过牙的孩子,建议每3~6个月检查1次,这样可以将牙齿问题消灭在萌芽状态,保持良好的口腔状态。

记牢牙外伤“救命符”

除了龋齿,牙外伤也是儿童高发的口腔问题之一。牙齿看似是人体最坚硬的组织,却格外容易在意外中受伤,而这些伤害往往会给生活带来不小影响。

李晓菲介绍,牙外伤就是牙齿受到外力作用后,牙及牙周组织出现的急剧损伤。根据损伤程度,牙外伤通常分为三类。

最轻微的是牙震荡,牙齿外观看似完好无损,但牙齿内部可能已经受到冲击。建议及时带孩子就医,排查潜在损伤,避免留下隐患。

第二种是牙折断,牙齿明显断裂、缺损,此时要立即找到并收好断掉的牙齿碎片,并尽快前往医院,医生或许能根据碎片情况进行修复。

最严重的则是牙脱位,即整颗牙齿从牙槽窝中完全脱出,此时正确处理对牙齿的存活率至关重要。“先要立即找回脱落的牙齿,并用手握住牙冠部分,绝对不能碰牙根。牙根上附着牙周膜细胞,这些细胞一旦遭到破坏,牙齿植回牙槽窝的成功率会大大降低。可以用清水、牛奶或生理盐水轻轻冲洗脱出的牙齿,但千万不要用牙刷清洗,也不能用纸巾擦,这些动作都会损伤其表面的细胞。随后,参照旁边牙齿的形态和排列位置,轻轻将脱落牙放回牙槽窝,再让孩子咬住干净的棉花进行固定。若无法复位,也可以将牙齿放在牛奶、生理盐水中,或让孩子含在舌头下面。”李晓菲强调,“牙脱位发生后,若在30分钟内将牙齿植回牙床,其存活率会显著提高。因此,在现场应急处理后,一定要以最快的速度赶往口腔医院。”

比起事后处理,预防才是应对牙外伤的核心。李晓菲建议,若孩子经常参加篮球、足球、拳击、橄榄球等激烈运动,家长可带其至口腔医院定制合适的运动护齿器,以降低牙齿受伤的风险。

牙齿健康关乎孩子的成长,家长要帮助孩子养成良好的生活习惯,守护牙齿健康,绽放自信笑容。

育儿宝典

双酚A(BPA)是一种广泛用于塑料、罐头涂层和热敏纸的化工原料,可能干扰内分泌系统,影响生殖和神经健康。婴幼儿代谢系统未发育完全,且常有啃咬物品的习惯,导致双酚A更易通过口腔摄入。儿童长期接触这种物质可能引起性早熟,影响神经发育和行为认知(如多动倾向)。我国已对双酚A在食品包装、饮用水和婴幼儿用品中的含量制定严格标准。日常生活中,我们还能做些什么以减少双酚A暴露风险呢?



四招减少双酚A伤害

餐具优选玻璃或不锈钢

选择与食物接触的餐具时,优先考虑玻璃或不锈钢材质。

对于塑料制品,要认准“BPA-Free(不含双酚A)”或“PP(聚丙烯)”标识。如果塑料制品上标有“PC”字样,通常意味着该产品含有聚碳酸酯,可能含有双酚A,尤其在盛热水或加热食品时更易迁移。

减少罐头食品,多选新鲜食材

购买食品时,要注意观察包装上是否有相关的质量认证标志,避免使用来源不明或质量无保障的塑料包装。尽量选择玻璃、陶瓷或不锈钢材质容器包装的食物,减少食用罐头食品的频率。

日常养成勤洗手的好习惯

接触热敏纸、塑料玩具等可能含有双酚A的物品后,要及时洗手,减少双酚A通过手口途径进入人体的机会。

儿童用品定期更换

儿童用的玩具和餐具,以安全材质优先,且需要定期更换。塑料或硅胶餐具出现磨损、变色时,应立即淘汰。

消毒方式优先考虑蒸汽消毒柜或煮沸,避免紫外线消毒导致塑料老化。

上海市疾病预防控制中心 李晨 章展玥

审阅:陶国华 主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

欢迎订阅2026年

上海大众卫生报

★ 每周两期 | 周二、五出版

★ 每期4开8版

2026年
全年订阅价
97元

健康长寿益友、医学信息窗口,《上海大众卫生报》由上海市健康促进中心主管主办,面向大众,致力打造具有海派特色的健康科普传媒品牌,是全国优秀卫生报刊,1982年创刊。

邮发代号:3-23

发行咨询电话:54031290、34198141

邮政上门收订电话:11185

地址:上海市静安区陕西南路122号6楼 邮编:200040

