

· 现代医学

儿童龋齿的预防

曹亚莉

(河北省正定县人民医院 河北 石家庄)

引言 本文旨在探讨儿童龋齿的预防措施，帮助家长了解如何有效保护孩子的牙齿健康。通过科学的方法和日常护理，可以显著降低儿童龋齿的发生率。

关键词 儿童龋齿；口腔卫生；窝沟封闭

文章编号 045-2025-0673

龋齿是儿童口腔科最常见的疾病，龋齿发生时疼痛难忍，无法正常咀嚼食物，严重时还要拔掉牙齿，对儿童的身心都造成了极大的危害，家长们要行动起来！

造成儿童龋齿的主要原因就是致龋性食物和粘附于牙面的细菌在侵蚀牙齿。致龋菌群在牙齿表面形成黏性生物膜，这些微生物尤其偏爱分解糖类。研究发现，变异链球菌能在接触蔗糖后 20 秒内启动产酸过程，使局部 pH 值在 1 分钟内降至 4.5 以下。

一、怎样有效预防儿童龋齿呢？

1. 小朋友们要从小注意口腔卫生：早晚刷牙、饭后漱口，减少糖类的摄入。使用圆弧刷牙法，

每次刷牙 3~5 分钟，配合使用含氟牙膏，可以有有效的预防龋齿。家长要监督和帮助儿童清洁好牙齿。常用的工具选择：2 岁前使用硅胶指套刷，3 岁起更换小头软毛牙刷。电动牙刷选择声波式，振动频率建议在 20000-40000 次/分钟。牙膏用量：3 岁以下米粒大小（约 0.1g），3-6 岁豌豆大小（约 0.25g）。

2. 养成良好的饮食习惯：不偏食，不单侧咀嚼，增加食物种类的多样性，多吃水果，蔬菜，肉，蛋，奶等富含多种维生素的食物，平衡膳食，增加牙齿的咀嚼力。尽量减少糖原摄入，除了糖果、蛋糕等显性糖源，许多家长忽视了隐藏在果汁、酸奶、饼干中的游离糖。WHO 建议儿童每日游离糖摄入应少于 25 克糖（一

收稿日期：2024-08-07 录用日期：2024-09-23

通讯作者：曹亚莉，单位：河北省正定县人民医院

引用格式：曹亚莉. 儿童龋齿的预防[J]. 中华健康讲坛, 2024, 1(2): 1-2.

瓶 300ml 的含糖饮料就含有约 30 克糖)，这样才能使宝宝的牙齿更健康。应对之策之保守治疗。

3. 窝沟封闭：当孩子的牙齿萌出后，牙齿表面存在一些深的窝沟裂隙，很容易残存食物残渣，不易清洁，是容易长蛀牙的部位。可以及时找牙医用窝沟封闭剂涂在牙齿表面，填平这些凹凸不平的窝沟，相当于为牙齿穿上了一层保护衣，是一种无痛、无创保护牙齿的有效方法。乳磨牙最佳封闭年龄 3-4 岁，第一恒磨牙 6-7 岁，前磨牙和第二恒磨牙在 10-12 岁。做完窝沟封闭后要定期复查，发现封闭剂脱落后要及时复诊，重新封闭。

4. 定期涂氟：涂氟是国际上常用的一种预防龋齿的有效手段。牙科医生将氟化物涂在牙齿表面，形成一层可长期停留的牙齿表面的保护膜，不断向牙齿释放氟离子，使牙齿再矿化，变得更加坚固。儿童每 3-6 个月到专业的口腔机构进行涂氟，使用含氟浓度 22600ppm 的氟保护漆。可使龋齿发生率降低 33%-46%。高龋

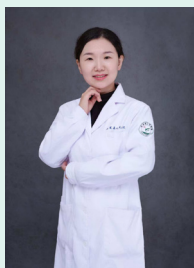
风险儿童可在医生指导下使用 0.05% 氟化钠漱口水（6 岁以上）。

5. 定期带孩子拜访牙科医生：每半年进行一次口腔检查。不要等到牙齿疼了再去就诊，定期的口腔检查，不仅可以即早的帮助孩子们发现隐蔽的蛀牙，而且可以消除孩子对看牙的恐惧心理。

二、结语：

我们要将这些防护措施融入日常生活，会发现预防龋齿不是额外的负担，而是建立健康习惯的自然过程。就像每天给孩子准备营养餐食一样，口腔护理也应该成为爱的日常表达。我们守护的不仅是牙齿，更是孩子尽情欢笑的能力和自信成长的底气。让我们用科学和专业，为每个孩子筑起抵御龋齿的坚固防线。

（本文转自河北广播电视报，2024 年 03 月 22 日）



曹亚莉，河北省正定县人民医院口腔科，副主任医师，主治医师。河北省中医药学会科普专业委员会委员，河北省口腔全科专委会委员，河北省儿童健康学会儿童口腔专委会委员，每年线下培训 10 余场，线上科普视频数十条。被评为河北省健康科普专家库专家。科普作品《儿童龋齿的预防》荣获第二届石家庄市青年医生健康科普讲解大赛二等奖；《龋苑杂坛，防蛀专栏》荣获第二届河北省青年医生健康科普讲解大赛二等奖；第四届全国金牌讲师大赛全国第 32 名；石家庄首届健康传播精英选拔赛获得“最具潜力奖”。