

儿童口腔健康的龋齿预防治疗

李辰逸

DOI:10.12238/hpmr.v3i1.17320

[摘要] 健康的牙齿对儿童的咀嚼功能、营养吸收以及大脑发育都至关重要。然而，龋齿作为儿童最常见的口腔疾病，其高发病率已成为全球性的公共卫生挑战。根据世界卫生组织的数据，全球范围内大部分的学龄儿童都患有不同程度的龋齿。这一数据不仅反映了儿童龋齿问题的普遍性，更揭示了龋齿对儿童群体有着深远的影响。尽管龋齿是可以预防的，但由于地区差异、不同的文化背景以及家长和儿童对口腔健康的认知水平不同，这些预防措施的实施效果存在明显差异。基于此，本文就儿童口腔健康及龋齿预防治疗进行了探讨。

[关键词] 儿童口腔；龋齿；危害；影响因素；健康；预防；治疗

中图分类号：R322.4+1 文献标识码：A

Prevention and Treatment of Dental Caries in Children's Oral Health

Chenyi Li

[Abstract] Healthy teeth are crucial for children's chewing function, nutrient absorption, and brain development. However, caries is the most common oral disease among children, and its high incidence rate has become a global public health challenge. According to the World Health Organization, the majority of school-age children worldwide suffer from varying degrees of dental caries. This data not only reflects the prevalence of dental caries in children, but also reveals the profound impact of dental caries on the child population. Although dental caries can be prevented, there are significant differences in the effectiveness of these preventive measures due to regional differences, cultural backgrounds, and varying levels of awareness of oral health among parents and children. Based on this, this article explores the oral health of children and the prevention and treatment of dental caries.

[Key words] Children's oral cavity; Dental caries; harm; Influencing factors; healthy; prevention; treatment

儿童口腔龋齿与全身健康密切相关，其潜在影响对儿童健康不容忽视。相关研究表明，口腔龋齿导致的炎症反应和细菌扩散可能加重全身的炎症负担，进而对心血管系统产生不利影响。此外，口腔卫生状况与全身免疫系统功能密切相关，口腔龋齿可能影响儿童的免疫系统健康，增加感染疾病的风险。

1 儿童口腔龋齿的危害性

1.1 生理危害。口腔龋齿对儿童生理健康的影响不仅仅局限于口腔，更涉及到整体生理层面。另外，口腔龋齿还增加了感染的风险，不及时治疗可能导致细菌扩散至其他部位，对全身健康构成威胁。

1.2 心理危害。口腔龋齿不仅仅是生理健康问题，还可能在心理层面引发多方面困扰。儿童因牙齿异常而产生的自卑感是其中一个显著问题，这种自卑感可能在儿童的发展过程中产生长期影响，影响其积极面对生活的态度。此外，口腔问题可能导致儿童在社交场合感到不适，这种不适感有可能演变为社交障碍，影响儿童与他人正常的交往和互动。

1.3 社会危害。口腔龋齿问题对儿童社会生活产生诸多危害。首先，由于龋齿引发的疼痛或其他不适，儿童可能面临学校缺勤的问题，直接影响其学业和社交活动。其次，口腔问题可能也与就业机会减少等社会因素相关。

2 儿童口腔龋齿的影响因素分析

2.1 行为因素。随着人们生活水平的提高，家长对孩子也越来越溺爱，他们总是满足孩子的各种要求。儿童龋齿的发生是多种因素共同作用的结果，其中不良的饮食和口腔卫生习惯是关键的行为因素。高糖饮食，尤其是频繁摄入含糖饮料和零食，为致龋菌提供了丰富的发酵底物，引发牙齿脱矿和龋坏。此外，母乳或奶瓶喂养时间过长，特别是含奶瓶入睡的习惯，会让牙齿长时间浸泡在含糖的液体环境中，显著增加龋齿风险。同时，儿童时期口腔清洁习惯的缺失，如经常不刷牙或刷牙方法不正确，会导致牙菌斑和食物残渣在牙齿表面堆积，这些都为细菌的繁殖创造条件，从而进一步加剧龋齿的发生。这些行为因素往往与家庭环境、家长认知和儿童自身行为能力密切相关，因此，改变不

良好的饮食和口腔卫生习惯,培养儿童良好的口腔健康行为,是预防儿童龋齿的关键。

2.2 社会因素。社会因素也会导致儿童龋齿的发生。社会因素主要包含家庭收入和家长口腔健康素养两个方面。家庭经济状况往往决定了儿童食用的食物种类、口腔检查的次数以及口腔健康知识的获取渠道。低收入家庭往往不会让儿童自由选择饮食,而是更倾向于选择价格低廉的食物,这些价格低廉的食物往往有着高糖和过多的添加剂,会对儿童的牙齿造成不可逆的损伤。同时,由于家庭面临的经济压力,这些家庭可能难以负担定期的口腔检查和较为专业的预防性治疗。高收入家庭,往往会更加关注儿童的饮食习惯,他们会着重选择营养更丰富的食物。另外,他们也会关注子女口腔的健康以及定期检查他们口腔发育情况。此外,家长的口腔健康素养对儿童的龋齿预防也具有深远影响。口腔健康素养较高的家长更倾向于采取积极的预防措施,从而有效降低儿童患龋风险。相反,缺乏相关知识和重视程度的家长,其子女更容易暴露于各种龋齿危险因素中。因此,提升社会整体的经济水平和家长的口腔健康素养,是构建儿童口腔健康防线的重要环节。

2.3 生物学因素。儿童龋齿的发生,生物学因素构成了其发生发展的内在基础,其生物学因素包括父母的基因和儿童牙齿生长发育中自身的影响两个方面。根据遗传学知识,牙齿不好的父母,比如牙釉质发育不良或结构脆弱等,其子女极有可能会遗传这一缺陷,牙齿在受到酸侵蚀时抵抗力弱,从而导致龋齿的发生。现实生活中这样的例子更是数不胜数。另外儿童牙齿自身的发展也会对牙齿造成影响。发育不良的牙齿,如牙窝沟深、牙釉质发育不全等口腔问题对外来刺激物的抵抗力低,从而导致龋齿的发生。由此可见父母的生物学因素和儿童牙齿自身的发展都会对口腔健康造成深远的影响。

3 儿童口腔健康的龋齿预防措施

3.1 保持良好的口腔卫生习惯。(1) 正确刷牙。刷牙是保持口腔清洁、去除牙菌斑的基础且重要的方式。对于儿童来说,选择合适的牙刷至关重要。应选用刷头较小、刷毛柔软的儿童专用牙刷,这样能够更好地贴合儿童的口腔结构,灵活地清洁到每颗牙齿的各个面。在刷牙方法上,推荐使用巴氏刷牙法。让刷毛与牙面呈45度角,轻压在牙齿与牙龈交界处,做小幅度的水平颤动,每次颤动4-5次,然后顺着牙缝的方向竖刷,将牙齿的唇面、舌面以及咬合面都仔细刷干净。一般每天早晚各刷一次牙,每次刷牙时间不少于3分钟,确保牙齿的每个部位都能得到充分清洁。例如,家长可以和孩子一起刷牙,通过做示范、互相监督的方式,帮助孩子养成正确且规律的刷牙习惯。(2) 使用牙线。牙齿的邻面往往是刷牙容易遗漏的区域,牙菌斑容易在此堆积,进而引发龋齿。所以,在刷牙之外,使用牙线辅助清洁牙齿邻面很有必要。儿童使用的牙线一般是牙线棒的形式,操作较为简便。家长可以教会孩子如何正确手持牙线棒,将牙线轻轻滑入牙缝中,贴着牙面上下移动,清除牙缝间的食物残渣和牙菌斑。刚开始孩子可能不太熟练,家长要耐心指导,等孩子逐渐掌握技巧后,

就能自己独立进行操作了,建议每天至少使用一次牙线。

3.2 合理控制饮食。在儿童口腔健康的龋齿预防中,儿童的饮食占据着举足轻重的地位。口腔微生物的生存环境取决于食品的摄入。现在饮食结构中,含糖饮料、各种工业糖等都是导致儿童龋齿高发的主要诱因。首先,要限制糖分的摄入,过多的糖分摄入会导致牙齿持续处于高糖环境,从而使牙齿脱矿化,导致龋齿或脱落。其次,我们要优化食品质量,多让孩子食用高维生素、富含纤维素的食品。如蔬菜、水果、谷物等,这些食物不仅营养高而且可能通过摩擦去除牙齿表面的残渣,在一定程度上可以清洁牙齿。最后,要注意摄取食物的时间,睡觉前一定不要食用含糖的食物,并且必须刷牙,要确保牙齿处于清洁状态,我们要防止牙齿在睡眠过程中龋坏,培养孩子的饮食习惯是保护儿童牙齿的基石。

3.3 正确应用氟化物。儿童口腔健康的龋齿防治核心是预防,通过有效的预防措施可以显著的降低龋齿发生率。首先,氟化物应用最普遍的就是含氟牙膏。儿童应正确使用含氟牙膏,并在家长的监督下,每天有效刷牙两次,保证氟化物与牙齿表面充分摩擦,从而预防龋齿发生。另外,还有专业用氟,这种方法操作方便、安全。在牙齿表面涂一层氟化物这一操作在现在已不少见。在口腔医院,牙医会根据儿童牙齿的风险评估,定期对儿童牙齿涂抹专业含氟涂料或氟化漆,从而有效地保护儿童的牙齿。当然,还有饮水氟化,饮水氟化是一种将公共供水中氟化物的浓度调整到最适宜水平的方法。这是预防龋齿的一种公共卫生措施。饮水氟化有着无可替代的优势,我们只需要稍微调整水中各个成分的比例,就能达到意想不到的效果。当饮用含氟的水后,口腔会持续保持含氟状态,这种状态会促使牙齿再矿化,让牙齿变得更坚固。这种方法,可以大范围减少龋齿率,效果显著。

3.4 合理应用窝沟封闭技术。窝沟封闭技术是预防儿童龋齿的重要临床干预措施。尤其适用于磨牙及前磨牙咬合面窝沟深的防龋保护。由于儿童乳牙及恒牙的窝沟形状各异,容易留下食物残渣,并且牙刷也很难彻底清洁,因此这些区域最容易龋坏,形成龋病。窝沟封闭是通过在牙齿表面涂上一层流动性树脂材料,从而形成物理屏障,降低龋齿发生率。由此可见,窝沟封闭技术对儿童口腔健康和龋齿的预防有很大的作用。但窝沟封闭技术通常应用于经济水平较高的家庭,经济水平一般的家庭一般很难了解到此项技术。

3.5 定期进行口腔检查。(1) 建立口腔健康档案:作为家长,您应该带您的孩子前往正规的口腔医疗机构,以便为您的孩子创建一个专属的口腔健康档案。在这个过程中,专业的医生将会详细记录下您的孩子牙齿的发育情况、口腔卫生状况以及其他相关的健康信息。这样的记录对于跟踪和对比每次检查的结果非常有帮助,它能够帮助医生及时发现孩子口腔健康中潜在的问题。通常情况下,一旦孩子长出第一颗牙齿,就可以开始建立这样的档案,并进行第一次口腔检查,以确保孩子的口腔健康从一开始就得到妥善的管理和维护。(2) 按时复诊检查:为了确保孩子的口腔健康,建议您遵循医生的专业建议,定期带孩子进行

复诊。通常情况下,每3到6个月进行一次口腔检查是最为适宜的。通过这些定期的检查,医生能够及时发现龋齿的早期迹象,例如牙齿表面可能出现的脱矿现象。一旦发现这些早期迹象,医生可以立即采取相应的干预措施,比如涂氟和窝沟封闭等预防性治疗,以防止龋齿的进一步发展。这样,我们就能在问题还处于萌芽状态时就将其解决。此外,在检查过程中,医生还可以对孩子的口腔卫生习惯进行专业的指导,帮助他们纠正一些不良的刷牙和饮食习惯,从而维护口腔健康。

4 儿童口腔健康的龋齿治疗技术

4.1 牙釉质复原术。牙釉质复原术是一种常见而可靠的治疗早期龋齿的方法。这一过程的核心在于医生清除受损的牙釉质,然后运用牙色的复合树脂材料进行修复,目的是尽早阻止龋齿的发展,同时恢复牙齿的功能和外观。这种治疗技术具有操作简单的显著优势。医生使用特定工具彻底清除受损的牙釉质,接着填充复合树脂以弥补缺损部分。这一过程通常迅速而无需复杂步骤,使得患者能够在短时间内完成治疗,减轻了治疗过程可能带来的不便。而牙釉质复原术的另一突出优势在于其能够有效地恢复牙齿的外观。

4.2 根管治疗。根管治疗是一项必要的选择,尤其是当龋齿侵袭到牙髓(牙齿内部的神经和血管组织)时。该治疗过程旨在清除受损的牙髓组织,进行根管的清洗和填充,最终封闭牙齿,以防止进一步的感染和损害。在根管治疗中,首先医生会小心地清除受感染或受损的牙髓组织。这一步骤的目的是排除可能引起疼痛和感染的组织,并准备根管进行后续的治疗。随后,医生将根管进行仔细的清洗,以确保其中的细菌和污物被有效清除。接下来,医生会填充根管,通常使用一种称为“可吸收材料”的物质。这有助于防止细菌再次进入根管,减少二次感染的风险。最后,牙齿将被封闭,通常使用牙科充填物进行修复,以保护牙齿结构并防止再次感染。

4.3 牙齿抛光和表面修复。牙齿抛光和表面修复是一种非侵入性的治疗技术,特别适用于轻微的牙釉质损伤或表面龋斑的情况。这种方法通过使用特殊的工具去除表面龋齿,进行抛光,

随后可能进行一些牙釉质表面的修复,例如氟化物治疗或牙釉质再矿化治疗。

4.4 牙套矫正。牙套矫正是解决由龋齿引起的牙齿错位或咬合问题的有效治疗手段。通过调整牙齿位置,改善咬合,减轻龋齿对牙齿结构的不良影响。这种治疗适用于较为复杂的情况,需要长期维护和调整。牙套矫正的原理是通过逐步调整牙齿位置,使其达到理想的排列和咬合方式。这不仅美化患者的笑容,还提高牙齿的功能性,减轻因错位或不正常咬合引起的问题。在由龋齿引起的错位问题中,牙套矫正为全面且有效的解决方案。通过修正牙齿位置,不仅改善口腔健康,还减少因龋齿引起的各种问题,如咀嚼不适和难以维护口腔卫生等。

5 结束语

综上所述,口腔健康对于人体健康十分重要,随着生活水平的提高,口腔健康的关注度也得到逐渐增加。而龋齿是儿童常见的口腔疾病,若不及时治疗,不仅会影响儿童的口腔健康,还可能对其生长发育及心理健康造成长期影响。因此本文从儿童口腔龋齿的危害性及其影响因素出发,对儿童口腔健康的龋齿预防措施及其治疗技术进行了探讨,旨在保障儿童口腔健康。

参考文献

- [1]胡庆英.氟保护漆对儿童乳牙龋齿的预防效果分析[J].全科口腔医学电子杂志,2019,6(15):20.
- [2]王向阳,夏加义.口腔综合保健预防儿童龋齿的效果分析[J].双足与保健,2018,27(16):65-66.
- [3]王钰姬,陈银花.两种氟化物用于儿童龋齿预防的效果观察[J].北方药学,2022,19(6):188-190.
- [4]刘相银.窝沟封闭术结合氟保护在预防儿童龋齿中的效果[J].当代临床医刊,2021,34(1):57-58.
- [5]倪帆.口腔综合保健预防儿童龋齿的临床效果观察[J].医药卫生,2024(10):0040-0043.
- [6]李雪.涂氟联合口腔健康教育预防儿童龋齿的效果观察[J].智慧健康,2024,10(10):126-129.