

 护齿小知识

什么行为易造成宝宝牙齿损伤?

专家表示:首先牙齿损伤可以分为两类,一类是龋坏,另一类是错颌畸形。造成牙齿龋坏的最主要,也是最普遍的原因就是不注意口腔卫生清洁,比如,小婴儿期频繁吃夜奶、学龄前以及学龄儿童不能做到早晚认真刷牙,这期间就需要家长付出一些耐心和信心,去帮助孩子做好口腔卫生清洁。

造成错颌畸形的原因有很多,有先天因素,也有后天因素。后天因素里比如婴儿期安抚奶嘴使用时间过长、躺着喝奶瓶,儿童期存在长期咬唇、张口呼吸、吐舌、吮指、托腮等不良习惯,就会造成相应的错颌畸形。

那么如何保持牙齿健康?答案是认真刷牙,少吃甜食以及过黏的食物;杜绝咬唇、口呼吸、吮指、托腮、吐舌等不良习惯;半年到一年定期行口腔检查。

王超



昨日,合肥庐阳经济开发区双岗幼教集团逍然居分园,小朋友们正在学习正确刷牙方式。

CFP供图

孩子摔断牙送医前可这样做

9月20日是“全国爱牙日”。北京协和医院口腔科专家提醒,儿童一旦发生牙外伤,家长应先关注孩子全身情况,并在送医前进行科学的急救处理。

北京协和医院口腔科主任赵继志介绍,牙外伤一般伴随着头面部的损伤,此时应先关注是否有头昏、头痛、恶心、呕吐等症状;能否回忆起摔伤时的状况,能否自行活动、自如走路等;是否有更紧急的情况需要处理,如躯体骨折或者创口大量出血等。如有,应优先处理,暂缓口腔治疗。

“应尽快找到脱落的牙齿,并湿润保存。”北京协和医院口腔科医师赵迪芳说,如果牙齿完全脱出牙槽窝,要手持脱落牙齿冠部,勿触碰牙根;可用冰牛奶、生理盐水或凉水冲洗5秒至10秒,切记不要用肥皂以及酒精等消毒液,不要擦洗。冲洗后应尽快尝试将脱落的牙齿放回牙槽窝中,并轻咬棉花、纱布、手绢等使脱落的牙齿固定,防止其再次脱落造成误吞或窒息。

赵迪芳提示,如脱落的牙齿无法放入牙槽窝,应尽快将其放在冰牛奶、生理盐水或唾液中保存,以便保持牙齿表面细胞活性,利于送医后再植入牙齿。千万不要擦干、晾干或用纸巾包着干燥保存,最好不要让牙齿干燥超过30分钟。如果牙齿只是折断,也可将牙齿断片放在牛奶、生理盐水或清水中保存并就医。

新华社记者田晓航

智齿也分“三六九等” 有些一定要拔

说到智齿,一定是很成年人痛苦的回忆。不拔,一次次伤害你;想拔,又没有勇气……9月20日是全国爱牙日,记者走进上海市口腔医院·复旦大学附属口腔医院的口腔颌面外科,看医生如何对付智齿。相比对于拔牙过程的“恐惧”,大家更应知道“问题”智齿的危害。



有些智齿该拔就拔

智齿,学名是第三磨牙,一般在18到25岁之间萌出。除非被折磨到“生不如死”,很多患者不会主动就诊。是否个人都有智齿?可以不拔吗?为什么有的人拔除智齿需要在手术台上接受复杂的智齿拔除术,而有些人在门诊就可以接受简单手术?

复旦大学附属口腔医院副主任医师陆萌萌表示,除了智齿先天缺失的人群外,每个人一般都有4颗智齿。很多患者是在其他牙病就诊拍片时,才发现自己“藏”着未萌出的智齿。患者应先拍X光片,医生根据检查结果给出是否拔智齿的建议。

不同类型的智齿,命运也不尽相

同。比如,对于正常生长的智齿,如果位置正常,在不影响进食和其他牙生长的情况下,是可以不拔的。对于因食物嵌塞等原因出现牙龈发炎的智齿,或者生长位置异常的智齿(水平阻生——智齿“躺着长”、近中阻生——智齿牙冠“顶着前牙长”、远中阻生——智齿牙冠“向后倒着长”,甚至颊向阻生——智齿“朝着腮帮子长”等情况),建议尽早拔除,避免后顾之忧。智齿该拔就要拔,一颗“问题”智齿不仅容易引起牙龈肿胀、疼痛,还可能造成邻牙的龋病等。由于智齿的健康管理会对人体的生理和心理健康产生影响,因此,对于任何年龄段的患者,都应关注自身智齿的情况。



拔智齿不全靠力气

“拔智齿不像全身大手术,如出现问题可能危及生命,但也并非完全没有风险。”陆萌萌说。那么,是否可以一次解决所有的智齿呢?虽然,医学上对于一次性拔除全部智齿并没有严格限制,但并不建议这样操作。拔牙是创伤性手术,而术后创面的多少和面积与患者疼痛感密切相关。对于未萌出智齿,由于需要切开牙龈后进行手术,就更不建议一次性拔除多颗。同时,对于情况比较复杂的病例,多在无菌条件更好的手术室里进行手术,以降低感染风险。

很多人认为,拔牙需要大力气,因此要找男医生来拔。但记者环顾口腔颌面外科门诊,男医生和女医生的数量基本

相当。陆萌萌说:“在实际拔牙操作中,用力大小只是一方面。钳子与牙齿接触的具体位置,选择摇动还是旋转的手势,都需要医生的经验和判断。拔牙最重要的是用巧劲,而非蛮力。”

最让记者意外的是,70多岁的老人也可以拔智齿。李老先生平时身体不错,但智齿已经影响了他的生活。陆萌萌仅用了1分钟就将李老先生的智齿拔除了。他说,手术顺利的原因主要是牙齿松动明显,生长位置也便于操作。陆医生建议,对于有智齿困扰的患者,应尽早接受检查,如有必要应拔除患牙;同时,年轻患者的体质耐受力更好,手术禁忌证相对少。

据新民晚报

 刷牙小知识

喝完碳酸饮料半小时后再刷牙

医生介绍,碳酸饮料中的碳酸、磷酸成分,容易与牙釉质产生反应,导致牙釉质脱钙,牙齿矿物质被溶解。继而出现牙体缺损、牙髓暴露。医生建议应减少碳酸饮料的摄入,饮用后应及时漱口,但不建议喝完马上刷牙。

北京安贞医院口腔科主任刘林表示,喝完碳酸饮料以后,牙齿表面有部分的脱矿,这时候不建议马上刷牙,可以喝一些白开水或稀释、中和表面的酸性物质。大概过半小时左右再刷牙。

刷牙的正确姿势
遵守“三三”原则

专家介绍,刷牙讲究“三三”原则,推荐使用巴氏刷牙法,刷干净牙齿的颊侧、舌侧、颌面,一日三餐餐后建议刷牙,每次刷牙3分钟。

北京安贞医院口腔科主任刘林建议选择小头的软毛牙刷,将牙刷的刷毛与牙长轴成45度,放于牙齿与牙龈的交界处,然后水平颤动,小幅度地颤动,垂直方向刷牙。刷完颊面以后,前牙区把牙刷竖直起来,避免大幅度横着来刷牙,这个容易造成比较脆弱的牙颈部组织的损伤。

吃东西老塞牙可能是牙齿求救

专家表示,如果牙齿出现敏感、冷热刺激疼,刷牙出血等情况,说明牙齿出问题了,应及时就诊。

刘林介绍,有的说吃东西老塞牙,这也是一个重要的信号,这个常常提示我们有牙龈的退缩等情况,长期的食物嵌塞,可以引起周围的牙齿的龋坏,以及牙龈、牙周的这种病变,要及时处理。

提倡选择牙线
辅助清洁牙间隙

专家还提倡选择牙线辅助清洁牙间隙。可以根据个人情况,选择电动牙刷、冲牙器等辅助清洁工具,但要选择适合自己的频率,避免牙龈受伤。

北京口腔医院口腔预防科主任刘敏表示,日常情况下不建议使用漱口水,因为刷牙、用牙线就足以保持正常的口腔卫生。

专家还建议,每年至少进行一次口腔健康检查,提倡每年洗牙一次。

据央视新闻