

# 牙齿保健 从第一颗乳牙萌出开始

## 儿童口腔保健四步走: 纱布清洁 清水清洁 培养刷牙习惯 给牙齿做窝沟封闭

9月20日是第十九个全国爱牙日,今年爱牙日的主题是:口腔健康促进——面向西部,面向儿童。尽管随着医疗卫生事业的发展,我国人民口腔健康意识得到了极大提高,但儿童口腔健康状况仍不容乐观。

据中央台新闻联播曾公布的一项调查数据显示,在中国的城市和农村中,5岁儿童乳牙的患龋率分别为75.7%和78.3%,口腔内龋齿平均数分别为4.32和4.8。在北欧的一些国家,5岁儿童中患有龋齿等口腔疾病的比例约为30%,但在中国,77%以上的同龄孩子有虫牙、蛀牙。龋病、牙周疾病成为危害儿童青少年健康和生长发育最常见的口腔疾病,且有随年龄增长呈逐渐上升的趋势。

晚报记者 詹莉莉

### 口腔保健应从零岁抓起

在本次郑州首届品质生活节上,多家口腔医院的专家通过联合义诊发现,现场登记检查的近300位小朋友的牙齿都有不同程度的龋坏和畸形,无一例完好。95%的小朋友不能正确地使用牙刷;半数以上的小朋友没有早晚刷牙的习惯;有30%的儿童曾因为牙痛看过牙医,却没有遵医嘱复诊和保持口腔卫生习惯。

对此,郑州市皓齿口腔医院专家于俊敬分析,家长对宝宝的纵容及家长对口腔卫生意识和常识的缺乏是造成儿童牙病的主要原因。于俊敬强调:“牙齿的预防成本远远低于治疗成本。”他还说,宝宝从出生到三岁阶段,是处于乳牙继续钙化、陆续萌出、形成乳牙列的阶段,也是恒牙牙胚逐渐形成和恒牙处于钙化的时期。这个时期的口腔卫生和保健直接关系孩子以后在牙齿健康、消化器官发

育、大脑血液循环和颅面骨骼结构、语言能力增强等身体成长所需要的许多重要因素。“因此,年龄越小,牙齿的防龋任务越重,口腔保健必须从婴儿时抓起,并不能因为乳牙会换掉就忽视预防和保健。”

### 乳牙萌出前,用纱布清洁口腔

宝宝出生后,父母就要为宝宝清洁口腔,可用清洁的纱布裹住手指轻轻按摩宝宝的牙床。于俊敬指出,很多年轻的父母认为,新生儿的口腔中没有造成龋齿的细菌,但通常会由母亲的唾液传给婴儿,另外,母乳或配方乳中含有乳糖,如果孩子经常含着奶瓶睡觉,或有夜里喝奶的习惯,也有可能造成龋齿。因此,不要让宝宝养成含奶瓶睡觉或长时间咬着奶瓶的不良习惯。宝宝吃完奶后,就用沾过清水的棉花棒,清洁宝宝口腔内残留的奶块,防止牛奶中的糖在口中酸化。

### 乳牙萌出,喂清水清洁口腔

宝宝一般在六七个月时,开始长出第一颗乳牙。于俊敬表示,宝宝从萌出第一颗牙齿开始就应该刷牙,以后长一颗牙刷一颗牙。家长依然要把食指裹上纱布,蘸生理盐水或蒸馏水轻轻擦洗牙齿,喝过奶后给孩子喂一些温开水,用以清洁口腔,可以把口腔中的食物残渣冲刷掉,早晚各一次。这时家长要为宝宝彻底做好牙齿清洁的工作,预防奶瓶性龋齿的发生。

### 3岁起,逐渐培养宝宝刷牙

宝宝大约到3岁时乳牙一般会长齐,这时候家长就应对其进行口腔保健知识的教育,指导培养正确的刷牙习惯。家长要告诉宝宝讲卫生、爱清洁、早晚刷牙、饭后漱口、少吃甜食、多吃蔬菜水果、临睡前不吃零食、不挑食偏食等简单的口腔保健知识。宝宝可自己刷牙,开始先用清水刷牙,或用少量的儿

童牙膏。在宝宝学会刷牙的基本动作前,也可以用淡盐水代替牙膏给宝宝刷牙。

### 3~4岁,给牙齿做窝沟封闭

当宝宝的磨牙萌出后一年内,家长可以领其做窝沟封闭,给牙齿做窝沟封闭是一种防龋的有效方法。于俊敬解释说:“此时儿童口腔中的大牙上面有很多窝沟,咀嚼食物后容易聚居细菌且不易清除掉,一旦细菌侵入就会逐渐损坏整个牙齿,缩短牙齿的寿命。窝沟封闭将一种高分子树脂材料填满磨牙咀嚼面的小窝和沟裂,隔绝外来的致龋因素,达到防龋的目的。”

据专家研究,做过窝沟封闭的牙齿患龋率明显低于未做过窝沟封闭的牙齿。“做了窝沟封闭以后,应每隔半年到医院检查一次,只要封闭剂能够完整存在就可起到防龋的作用。如果坚持做好这些口腔清洁工作,孩子自然就能拥有一口健康的牙齿。”于俊敬说。



“河南关爱女性卫生健康工程”是由河南妇联宣传部主办,武警河南总队医院承办的大型“关爱女性,远离疾病”的公益活动。自开办以来,已为数千名女性进行了健康体检和诊治,赢得了女性朋友们的青睐和好评。而武警医院在河南省内独家率先引进的一系列妇科技术,则让该院妇科中心一跃成为河南省内知名权威诊治科室,确立了领先地位。

■“河南关爱女性卫生健康工程”之生育关怀篇

## 领先科技 除女人健康烦心事

### 探秘武警医院妇科中心微创诊治技术

女人似水,是美的化身。现实社会中,她们在担负着生活和工作双重压力的同时,由于特殊生理原因,还要承受子宫肌瘤、宫颈糜烂等妇科疾病困扰,随着医学的发展,给那些承受妇科病痛的女性提供了新的机遇。在此,武警河南总队医院妇科中心专家提醒女性朋友,只要找到适合自己的治疗方式,配合必要的治疗手段,就能重新做一个身体健康和精神愉快的完整女人。

#### 数码凝固刀: 除子宫肌瘤无刀胜有刀

子宫肌瘤是妇女常见病,多发病,号称女性“第一瘤”。据有关数字显示,子宫肌瘤发病率可能与环境、雌激素有关,而且大多数患者没有明显症状,得了该病轻者引起月经量增多,经期延长,重者造成贫血、营养不良,同时肌瘤长期压迫膀胱、直肠等器官,影响受孕,易导致流产、早产、胎儿宫内发育不良,病情严重可产生病变甚至危及生命。

长期以来,治疗子宫肌瘤最常见的方法主要有两种:一是药物治疗,但疗程长、见效慢、经济负担重,且药物对神经内分泌系统等有副作用。二是手术治疗。痛苦大,而且容易破坏器官组织,如果是未生育女性,切除子宫还将剥夺她们做母亲的权利,带给女性生理和心理上的双重压力。

令人欣慰的是,不开刀治疗子宫肌瘤的微创治疗系统——“数码凝固刀”的成功应用,给那些患有子宫肌瘤病痛的女性带来了更广泛、更人性化的选择!“数码凝固刀”技术集介入疗法、微创疗法、现代影像学、制导技术、电子技术于一身,是现代科技与医学的最佳结合,可在不影响内分泌功能的前提下,利用热凝技术,轻松治疗子宫肌瘤,并使子宫恢复正常功能。

#### 数码 Leep(利普)刀: 治疗宫颈糜烂有良效

宫颈糜烂是一种常见的妇女宫颈慢性炎症,在生

育期妇女中发病率较高。近年来医学研究证明,宫颈糜烂与乳头状瘤病毒(HPV)的感染有一定关系,而HPV感染与宫颈癌的发生又有关。

目前治疗宫颈糜烂的方法分为阴道用药和物理治疗。阴道用药多为中药或中药与抗生素的混合制剂,适用于轻度宫颈糜烂患者,但对中、重度宫颈糜烂,用数码凝固刀这项高科技物理疗法较好。数码凝固刀治疗宫颈糜烂主要是让人体组织产生热效应,使蛋白凝固,从而达到使糜烂组织凝固及止血的目的,且愈合面光滑、无疤痕、不影响生育。

用数码凝固刀、数码 Leep(利普)刀微创治疗宫颈糜烂,一般来讲,约2个月后就愈合,在此期间要避免性生活,因为同房时产生机械刺激,会影响宫颈创面的愈合,还可能引起阴道炎症等。

数码凝固刀、数码 Leep(利普)刀不是传统

意义上的手术刀,治疗宫颈疾病具有不开刀、不住院、随治随走、恢复快等优势。

武警河南总队医院妇科中心柳主任还提醒广大女性朋友,早发现早治疗对女性的健康是非常重要的,它可将妇科隐患扼杀于萌芽,让健康更有保障,因此,定期做妇科检查,防微杜渐是减少妇科病的有效手段。

#### 超导可视无痛人流: 终止早孕不再“痛”

对于人流术,女性患者常常怀有一种恐惧感,既害怕手术疼痛出血,又担忧以后对生育有影响。尤其是初次做人流术者,胆怯、紧张,对疼痛的耐力差,对术后该注意的事项也不清楚;而经历过人流术者,主要心理问题是恐惧、怕疼。

超导可视无痛人流术,能够让早孕者在安全、没有痛苦的情况下终止妊娠,超导可视无痛人流术采用短效静脉麻醉,患者在很短的

时间内即进入睡眠状态,在可视技术引导监测下,医生对宫腔内的情况一目了然,可准确迅速取出孕囊,不损伤正常组织,在几十分钟内便可以安全地完成手术,患者醒来不会有任何痛苦,同时也解决了传统人流及药流的后遗症、并发症等。该技术成熟、安全、可靠,是女性终止早孕的早期选择,已成为早孕患者的福音。

#### ■特别提醒

由河南省妇联宣传部唯一指定,武警医院承办的“河南关爱女性卫生健康工程”,是一个“关爱健康,远离疾病”为宗旨的大型公益活动。本活动持续10个月,得到了省妇联及相关媒体的大力支持与参与,此活动将开展健康讲座、援助救治、社区健康咨询等一系列便民服务及优惠措施,详情请及时关注武警医院院内公告和查询健康网站 www.hnwfjk.com,也可致电 0371-66969787 进行咨询。

