**孩子口腔护理知识大全**

**早该帮 编制**

儿童时期的许多牙齿问题，对孩子的口腔健康有着重要影响，了解并预防这些问题，是呵护孩子牙齿健康的重要方式，一起来看看吧 ！

1、儿童常见牙齿问题

①龋齿

孩子的龋齿问题主要与口腔卫生不良有关，早晚不按时刷牙或者刷牙不认真，饭后不及时漱口，都会导致食物残渣不能被有效清理。

食物残渣在唾液的发酵下发生腐败，侵蚀牙齿表面，慢慢形成龋齿；再加上孩子喜欢吃甜食，细菌利用糖作用于牙齿，使牙齿脱矿，也是形成龋齿的原因之一。

②牙齿色素沉着

黑色素沉着是一种牙齿的外源性着色，可能是由于食物、药物中的色素沉积在牙齿表面引起的。黑色素沉积本身没有危害，并不是龋齿，不会腐蚀牙齿;但如果色素沉着面积较大，会影响美观，可能间接影响儿童心理健康。

③牙齿脱矿

脱矿的意思是 : 由于受到酸蚀的作用，牙釉质表面的钙离子脱落，而牙釉质出现表层孔隙增多，牙面呈现白垩色的变化。脱矿是龋齿的第一步，如未管理好，接下来便会在牙面上逐渐形成龋洞。

脱矿可以通过日常使用含氟牙膏有效刷牙清洁、避免酸性物质（如糖类）长期浸泡牙面、以及定期涂氟来促进牙齿 “再矿化” ，使得牙齿重新获得矿化物而变得坚硬。

④“双排牙”

一般在换牙期的孩子中较为常见，又称为 “乳牙滞留”，表现为恒牙已经长出来，但乳牙却迟迟没有脱落。

造成双排牙的原因，口腔专家认为与孩子进食过于松软、精细的食物，乳牙没有得到足够锻炼有关。很多家长认为 “乳牙会自然脱落，不用特意去拔” ，这个理念是错误的。如果恒牙已经萌出，乳牙未及时正常脱落，乳牙会占据相应萌出恒牙的位置，对恒牙的生长有很大的影响，或造成牙列不齐。

⑤咬合异常

孩子的咬合异常是因为不良的口腔习惯，比如咬铅笔、吃手指头，使上下牙之间出现间隙，形成开牙合；张嘴呼吸、吐舌头或舔牙齿，使上下颌都向前移动，导致双颌前突畸形；经常咬上嘴唇，会导致下颌前突，形成"地包天"；经常咬下嘴唇，则会使下颌后缩，上牙前突，形成炮牙。

⑥儿童换牙顺序

换牙期的孩子问题多多，换牙注意事项有哪些？几岁开始换牙？换牙太早或者太晚会有什么问题呢 ?

人的一生中要长两次牙齿，即乳牙和恒牙。换牙期通常是在孩子6-12岁期间。换牙有一定的规律，您可以通过儿童换牙顺序图，了解孩子换牙的年龄、顺序，并留意是否需要拔掉乳牙，从而保证牙齿的健康与整齐。

2、关于乳牙龋坏

孩子有蛀牙，妈妈要当心!很多家长看到孩子长蛀牙（龋齿）都不太在意，认为乳牙反正要换，烂掉也没关系。真的是这样吗?事实上，龋齿如果不治疗，是不会自行愈合的，只会越来越糟糕。

①儿童蛀牙不及时治疗的影响

影响消化

乳牙是宝宝重要的咀嚼器官，长蛀牙会影响牙齿的咀嚼功能，不利于食物的消化吸收，影响儿童的营养摄入及生长发育。

面部畸形

乳牙产生的咀嚼功能刺激，能促进颌骨的正常发育，失去了这种正常生理刺激，颌骨的正常发育受到影响，会造成颌面部轻重不等的畸形。

影响美观

如果宝宝出现蛀牙，尤其是乳前牙出现蛀牙，就会影响宝宝的牙齿美观及发音，对宝宝心理造成不良影响。

影响换牙

乳牙的存在为继承恒牙的萌出预留间隙，并且对恒牙的萌出具有一定的诱导作用，乳牙龋坏严重容易导致恒牙萌出的异常、牙颌畸形等。

②如何预防儿童长蛀牙 ？

儿童应注意平衡膳食，不挑食，建议家长鼓励孩子多吃纤维性食物，特别是多吃蔬菜水果。

由于儿童年纪小，注意力集中的时间短，父母应教会和帮助儿童正确刷牙。

3~6岁是儿童龋病的高峰期，应每6个月接受一次口腔健康检查。

含氟牙膏具有一定的预防龋病作用，适量补充氟是儿童时期非常重要的预防措施。

一旦发现孩子有蛀牙，要立刻找口腔医生将其处理好。

3、关于儿童涂氟

①为什么要给孩子做涂氟?

相比大人，孩子很难将牙齿刷干净，而且从食物结构来说，孩子吃的东西大多偏软和甜食，这一类食物很容易残留在牙齿上，被牙菌斑利用分解出酸，而酸又能伤害牙齿，涂氟能抑制牙菌斑，有效降低牙菌斑增长速度，减少孩子患龋概率。

②儿童涂氟常见问题?

涂氟安全吗?

安全。给牙齿涂氟已经在欧洲实行超过25年。

涂一次氟要多长时间 ?

涂氟操作时间不长，一般只需要几分钟即可，而且无痛感，孩子配合度高。

孩子什么时候可以涂氟 ?

根据美国牙医协会(ADA)建议，孩子每6个月至少涂氟1次。

使用含氟牙膏可以不涂氟吗 ?

可以的。使用儿童含氟牙膏坚持正确刷牙，可以不进行涂氟，但是要注意牙膏用量，0~3岁米粒大小，3~6岁黄豆大小，这样孩子即使误吞，也不会有氟伤害风险。

③涂氟后注意事项

涂氟后30分钟内，不要喝水或漱口，为保证涂氟效果，4小时内尽量不要吃东西，可以吃点流食，涂氟当天不要刷牙。

涂氟后留在嘴里的氟凝胶，随着唾液的增多可以轻柔地吐出，不要大量地吞咽。

涂氟的作用不是永久性的，需要定期带孩子补涂氟，一般情况下1年两次就能达到预防效果，每次涂氟前，给孩子刷牙，能让涂氟效果更好。

涂氟可以有效预防蛀牙，但不能代替日常刷牙，家长平时要做好监督，让孩子做好口腔清洁，坚持正确刷牙与使用牙线。

4、关于儿童窝沟封闭

①什么是窝沟封闭 ?

窝沟封闭，是用一种高分子材料，也叫复合树脂，填充牙面上的窝沟，形成一层保护性的屏障，阻止食物和细菌的进入，从而防止龋病的发生，让宝宝健康成长。

②为什么要做窝沟封闭 ?

由于刚萌出的乳磨牙和恒磨牙，咬合面不平，有许多天然的窝沟和裂隙，食物残渣很容易滞留。孩子还爱吃零食和甜食，再加上刷牙又不到位，龋病的发生率就会很高，及时给牙齿做窝沟封闭，能够有效预防龋齿，呵护孩子口腔健康。

③哪些情况不适合做窝沟封闭 ?

已经患龋或填充治疗过的牙齿；尚未完全萌出、有部分牙龈覆盖的牙齿;咬合面无深窝沟，检查时探针无卡顿;患儿不能配合治疗。

④窝沟封闭一般要多久 ?

在患者配合的情况下，一颗牙齿的窝沟封闭治疗时间约在5~10分钟;如果是多颗牙齿需要封闭，孩子不能完全配合，也可以分几次完成。

⑤窝沟封闭后注意事项

做完窝沟封闭后，建议2小时内禁食，24小时内禁吃硬物。

前几天若感觉咬合不适或吃东西不便，请及时联系预约复查。

每隔3~6个月做一次复查，发现问题及时处理。

家长需注意观察窝沟封闭剂有无脱落，发现脱落及时复查。

早晚刷牙，改善不良口腔习惯。

5、关于儿童早期矫正

①哪些情况需要早期矫治 ?

乳牙列期

乳前牙反牙合(地包天)口腔不良习惯，如吮指、吐舌、口呼吸等后牙反牙合伴下颌功能性偏斜（下巴歪斜)乳牙早失后的间隙管理混合牙列期口腔不良习惯，如吮指、吐舌、口呼吸等扁桃体、腺样体肥大主要引起的鼻通气障碍轻度骨性畸形及功能性错牙合畸形生理性暂时错牙合。

②儿童早期矫治器的类别

活动矫治器及不良习惯破除器

一般常用于乳牙和替牙期的比较简单的错合畸形的矫正，或者配合固定矫治器进行矫治，患者可自行摘戴，如前庭盾、舌刺等。

功能矫治器

用于替牙期或者刚刚换完牙还处于生长发育高峰期的儿童，通过改变口面肌功能促进牙颌面发育和颅面生长，矫正形成中的错牙合畸形。

固定矫治器

是最常用的矫治器，可分为唇侧固定矫治器和舌侧固定矫治器，患者自己不能摘戴。舌侧矫治器一般不用于儿童矫正。

无托槽矫治器

近年来，作为新型的错牙合畸形矫治技术，无托槽隐形矫治成为当今正畸学发展最迅速的领域，在治疗替牙期反牙合、个别牙反牙合、中切牙间隙等病例时均获得了令人满意的效果。

随着儿童早期矫治的发展日臻成熟，可供患者选择的方法众多，效果也各有千秋。但家长不应一味追求价格高、技术新，或仿效他人的治疗，牢记“适合的才是最好的”，在医生的建议下，根据孩子实际情况做出正确选择。

③什么是MRC早期矫治 ?

MRC矫治器是一种新型的矫正器，该矫治器通过训练孩子舌头的正确位置、正确的吞咽方式以及用鼻呼吸，独特的训练器和矫治器给孩子们带来整齐的牙齿排列，同时训练器也对牙列施加轻度的力量，以帮助牙齿的排列和牙弓的扩张。

④MRC矫正常见问题 ?

MRC早期干预矫治器每天戴多久 ?

孩子白天佩戴MRC早期干预训练器和矫治器1~2小时即可，夜晚睡觉时需要全程佩戴,以保证矫治的效果。

如何清洗MRC产品 ?

正确的方法是用棉签沾清水、冷开水擦拭，每星期可以用假牙的清洁片泡一泡(一般泡3~5分钟即可)。

MRC肌功能训练特别需要注意什么 ?

在MRC肌功能训练中，医生会要求小朋友在佩戴矫治器的同时，记录下每天的佩戴情况，并观察询问小朋友肌训操的情况，因此训练效果离不开小朋友的配合和家长的督促。

⑤牙齿矫正黄金期

乳牙期3-5岁

这是最佳的早期预防矫治期，这个时候如果小朋友有不良的习惯，比如咬嘴唇，吃手指，张口呼吸，可在此期进行矫正治疗，防止错颌畸形的发生及加重。特别是当孩子在3-5岁的阶段有地包天的趋势时，一定要在此阶段及时进行检查，尽早矫治。

换牙期8-12岁

这是最佳的阻断性矫治期，这个阶段正好是孩子换牙时期，可能会出现乳牙滞留等问题，此时的孩子生长发育很快，如果此时对一些骨骼畸形进行早期干预治疗，治疗效果最好。

恒牙期12-16岁

这是最佳的全口牙矫治期。通常情况下，如果没有骨骼畸形，没有特别多的不良习惯的影响，可以在换完牙之后开始进行矫正治疗，这个年龄段的孩子，牙齿骨骼移动之后，恢复速度是非常快的，牙周反应也是很好的。所以，这一阶段不仅利于牙齿移动，而且一些较轻微的颌骨发育问题仍可以被矫正。

6、关于儿童双排牙

乳牙自然脱落，恒牙随后逐渐萌出，这是小朋友长到六七岁时必然要经历的一个换牙过程。可如今，越来越多的小朋友换牙“程序”有点错乱，乳牙还没“下岗”，恒牙就迫不及待“上岗”。

于是，两颗牙并排在岗，只能请牙医通过“暴力”的方式强迫乳牙“下岗”，以免影响牙齿的美观与健康，这种一前一后的“双排牙”现象在口腔医学中，称为“乳牙滞留”。

双排牙到底要不要拔 ?

拔与不拔要看恒牙萌出的高度，当恒牙只萌出1/3或者2/3，且前排牙齿还没有松动的情况下，建议家长要有耐心，让孩子多吃硬的食物，比如啃苹果、咬玉米等生理性的刺激，以促进其自然脱落。如果出现恒牙已经萌出，乳牙尚未及时正常脱落，应拔除未脱落的乳牙。

怎样预防双排牙 ?

家长要循序渐进地给孩子吃一些硬度适中、可撕拽的食物，如给孩子啃苹果、甘蔗、玉米、花生等耐嚼的食物，保持对乳牙良好的刺激作用，促使乳牙按时脱落。

家长应该监督孩子，纠正孩子的不良口腔习惯，例如:咬唇、咬舌、吹口哨、咬铅笔。

家长要让孩子养成良好的卫生习惯，定时好好刷牙，少吃甜食糕点，少喝含糖量高的饮料，进食后及时漱口刷牙。

7、关于儿童乳牙拔除

①哪些情况孩子需要拔乳牙 ?

乳牙没到替牙的年龄，但是长期龋齿，且损坏严重，无法修补。到了替牙的年龄，乳牙坏了，拍片发现恒牙即将萌出，这颗乳牙可以拔掉。乳牙的牙根受到感染，受到恒牙的力量推压，使根尖露在牙根外。恒牙已经萌出或即将萌出。但原来位置的乳牙仍滞留在“原地”。

②乳牙滞留不拔的3大危害 ?

导致恒牙错位畸形

乳牙在口腔中长期占据了恒牙的位置，导致恒牙无法正常萌出或往其他位置萌出，这样成年后的牙齿排列就会不整齐，影响整个牙齿的咬合关系。

增加患龋齿的几率

滞留的乳牙或残根在吃东西的时候容易发生食物嵌塞，导致牙菌斑滋生，增加儿童患龋齿的几率。

影响邻牙的健康

滞留的乳牙容易引起牙根尖周炎，不断刺激周围的黏膜组织，形成难以愈合的口腔褥疮性溃疡。

③儿童拔牙前需要注意什么?

适量进食，不能空腹拔牙;多与孩子沟通，给予正性鼓励;若有全身系统性疾病及药物过敏史，请提前告知，以判断是否影响拔牙。

④儿童拔牙后需要注意什么 ?

不要刺激伤口

不要吐口水或吸吮，吐口水或吸吮会促使出血，使血凝块离位而导致“干槽症”;

儿童拔牙后的十二小时内，可以用冰袋或冷毛巾冷敷;

儿童拔牙后的十二小时内，应避免漱口;

拔牙后8小时内不要刷牙;

儿童拔牙后，医生会将一个纱布卷放在伤口上，咬紧20~40分钟进行止血;

拔牙后的第一天，应进食凉、软的食物。

8、关于儿童刷牙

宝宝的口腔清洁，从出生就要开始 !

长牙前 : 每次喂奶后用干净的纱布或指套牙刷蘸水，轻轻擦拭宝宝口腔，清除残余奶水。

萌出第一颗乳牙后︰早晚两次正确刷牙，每次2分钟，使用儿童含氟牙膏，0~3岁米粒大小，3~6岁黄豆大小，这样孩子即使误吞，也不会有氟伤害风险。

6岁以上的儿童 :可以像大人一样自己刷牙了，家长的主要任务是教会孩子使用巴氏刷牙法刷牙，正确使用牙线清洁牙缝。

①时刻关注牙齿发育情况，定期带孩子看牙医，以便随时发现问题，及早解决。

②要每天督促孩子刷牙，夜晚临睡前的那次最好由大人帮忙刷，特别是上排牙难清洁，最容易导致龋齿。六龄齿也是，因为长在口腔的最里面，要选用儿童专用的牙膏和牙刷，儿童每次吃完食物最好漱一下口，以保持口腔卫生。

③儿童换牙期间要多吃含纤维素高，有一定硬度的食物，比如水果，胡萝卜，豆类，玉米等等，以保持对乳牙良好的刺激作用，促使乳牙按时脱落，另一方面也有助于面部及眼肌运动，加速血液循环，促进牙床，颌骨和面骨的发育，既健康又美容。

④要加强钙质的吸收，督促宝宝多吃含钙质高的食物，比如牛奶，芝士，豆腐，罐头鱼等等，同时要摄取足够的维他命C和D，因为这两种维他命有助于钙质的吸收。

⑤要尽量避免儿童睡觉时用口呼吸（通常是由于扁桃体肥大，或者鼻腔疾病引起鼻子呼吸不畅造成)，因为气流从口腔通过时，上颚受到向上的压力而不能正常向下发育，导致上颚向上隆起，上牙弓的左右两侧随之变窄，前部向前突出，结果萌出的门牙不仅向前倾斜，还会排列错乱，形成豁牙。

⑥要及时纠正儿童的一些不良习惯，比如吐舌咬舌，咬手指头或铅笔，用舌头舔牙齿等等，这些坏习惯都会影响儿童牙齿的生长，导致牙齿变形。

⑦要特别保护儿童6岁左右长出的第一颗恒磨牙—六龄齿，因为它对整个口腔的牙齿有定位和定高的作用，对儿童颌骨和面部的发育有很大影响，对于其它恒牙的萌出以及排列也起了重要的作用。

⑧要经常对儿童进行安全教育，尽量防止外伤导致牙齿缺失。

关键词：孩子、口腔、护理、知识、大全

参考文献：[1]早该帮https://bang.zaogai.com/item/BPS-ITEM-23599.html