



# 儿童得了龋齿怎么办

汪莉（成都市双流区第一人民医院，四川成都 610200）

龋齿即我们常说的“虫牙”或“蛀牙”。儿童患龋齿的原因是什么？龋齿要怎么治疗？治疗时又有哪些注意事项？怎样防止儿童龋齿呢？

## 儿童患龋齿的原因

牙齿表面有一层无色的薄膜，叫做牙菌斑，里边含有造成龋齿的细菌。每次吃完饭后，这些细菌就会和食物产生化学反应，形成酸性物质腐蚀牙齿，长此以往就会形成牙洞。儿童的乳牙发育不完善，硬度低且钙化程度不高，加上喜欢吃甜食，更容易被腐蚀，进而发展成为龋齿。此外，不少儿童没有养成良好的生活习惯，刷牙时不能够采用正确的方法，甚至做不到早晚刷牙，使得龋齿高发。

## 儿童乳牙得了龋齿要治疗吗

当乳牙发生龋病时，家长一定要加以重视，及时治疗。龋齿存在以下危害：

（1）儿童乳牙得了龋齿会影响吃饭，无法摄入充足的营养，导致抵抗力下降，更容易生病，不利于身体发育。（2）不利于恒牙长出。长出的恒牙会继承龋病，严重时會转化为慢性根尖周炎，影响儿童的身心健康。（3）龋病破坏的牙冠和外露的牙根会磨损口腔黏膜，对局部组织造成创伤性溃疡。（4）乳牙损坏会影响儿童的语言学习，导致咬字不清晰，同时还影响面部发育，给儿童心理造成影响。

## 儿童得了龋齿要怎么治疗

### 早期龋齿的治疗

早期龋齿症状不明显，在牙齿表面形成小蛀斑，且位于牙齿表面的釉质内。此时及时治疗可有效控制龋齿的发展，还可以修复受损的牙齿，也是治疗的最佳时期。对儿童早期龋齿的治疗，可以进行局部用药或将牙齿窝沟封闭。其中，如没有形成牙洞时，可在医生的指导下涂抹氟化物等药物，对牙齿进行杀菌消毒，提高牙齿的抗腐蚀能力。其次，窝沟封闭是以预防为主的治疗方法，医生会用专用器械对儿童的牙齿进行清洁，去除坏损的部位，然后再将与牙齿颜色接近的高分子树脂材料填补在坏掉的窝沟处，可以阻挡窝沟中的细菌补充营养，使其死亡，并且能防止新的细菌进入窝沟侵蚀牙齿。

### 中度龋齿的治疗

当龋齿发展到中度时，会出现牙洞，导致儿童进食时塞牙感觉明显。这时应带孩子及时进行补牙。医生会根据儿童的实际情况选择合适的材料，填入牙洞光固化后，调整形状进行抛光，这样就完成了补牙过程。如果在补牙过程中儿童对酸痛感反应激烈，可以适当麻醉加以缓解。

### 重度龋齿的治疗

重度龋齿会伤及牙髓，不仅有明显的牙洞，还会伴随剧烈疼痛，对冷热的变化非常敏感。这时候，需要进行根管治疗，彻底去除坏死的牙髓和其他有毒物质，然后进行根管冲洗和消毒，最后再把空洞填补，防止根管感染。

### 使用含氟牙膏

得了龋齿后，要好好刷牙防止恶化。但儿童的认知有限、自制力差，往往对口腔的清洁不到位，此时需要家长的协助，示范正确的刷牙方法，并监督儿童早晚牙齿清洁，减少牙齿残留的食物残渣。同时，要给儿童选用优质的含氟牙膏，因为氟离子可以进入牙齿表面形成保护层，抵抗腐蚀物质对牙齿的侵害。

### 合理饮食

孩子食用大量的甜食和粘性食物会加剧龋齿的程度。所以，为了孩子的牙齿健康，家长让孩子少吃甜食和粘性食物，比如年糕、糖等，尽量少喝或不喝可乐等腐蚀牙齿的饮料；同时要给孩子多吃一些有营养，特别是含钙和维生素含量高的食物，比如胡萝卜、菠菜和蛋类等，提高儿童牙齿的含钙程度，增强牙齿硬度。

## 龋齿治疗注意事项

在治疗龋齿时，不能给儿童吃东西，防止剧烈哭闹引起呕吐，并将呕吐物吸入气管引发窒息。治疗后要定期复查，检查充填材料是否发生脱落，口腔内的牙齿有无其他龋坏。由于儿童身心发展不完善，对看牙医会有恐惧感，所以家长要注意通过合理的方式帮助儿童克服恐惧心理，如播放动画片，或让儿童了解看牙医的过程，从而积极配合治疗。

拥有健康的牙齿十分重要，所以家长一定要重视儿童的牙齿问题，出现龋齿及早就医。同时，要改变乳牙不重要的错误思想，定期带孩子去医院检查牙齿。平时给孩子用含氟牙膏早晚刷牙，合理安排饮食，帮助其摆脱龋齿的困扰。

## 怎样防止儿童龋齿

对儿童进行龋齿治疗只是手段，不是目的，预防龋齿才是保证儿童牙齿健康的最好方法。

### 通过母乳喂养，有效防止蛀牙

通过母乳喂养可以培养婴儿正确呼吸以及吞咽

的姿势，且能够满足生长发育所需要的钙元素，提高抵抗力。但在进行母乳喂养的过程中，不应该给婴儿养成含看乳头或者奶嘴入睡的习惯，且需要减少在夜间喂养的次数。在进行母乳喂养后，要帮助婴儿清洁口腔。

### 避免导致龋齿的细菌传播

在婴儿成长的过程中，家长不要嘴对嘴亲吻，也不应将自己吃过的食物或者餐具供其使用，避免成人口中的细菌进入到婴儿口腔中而增加患龋齿的概率。

### 控制糖分的摄入量

首先不能在奶粉或者其他辅食中加入过量的糖分。在宝宝未满1周岁时，不能喂食果汁或甜点。在3岁之前，每天摄入的果汁量不能超过120 ml。

### 帮助儿童养成健康的口腔卫生习惯

每天用纱布为儿童清洁牙龈。如果是母乳喂养，在喂养前一定要做好乳头的清洁；如果是奶粉喂养，要对奶瓶进行消毒和清洁。在儿童出牙后，需要每天监督其刷牙，并示范正确的刷牙方式。可以选择一些适合儿童使用的保健牙膏，选择合适的牙刷。此外，养成儿童在入睡前进食的良好习惯。

### 带儿童做口腔检查

口腔检查对预防儿童龋齿非常重要。出乳牙后的半年，就可以带儿童做第一次口腔检查，对可能患有龋齿的风险因素进行评估，提前作出相应的防范措施。然后再根据儿童的牙齿健康情况，最好每隔半年检查一次口腔。

### 给儿童的牙齿定期涂氟

通过定期涂氟，可以预防牙齿平滑面产生龋齿的风险。家长要监督儿童每天使用含氟牙膏刷两次牙，尤其是在晚上睡前刷牙非常重要。

### 教会儿童使用牙线

3周岁后，家长除了要监督儿童刷牙，教会其使用牙线也非常重要，可以帮助儿童保持牙齿缝隙清洁健康。

儿童患有龋齿后，治疗起来费时费力，所以家长要帮助儿童培养健康的口腔卫生习惯，预防龋齿的发生。