

当心这些小动作“乱”了孩子一口牙

南京市儿童医院口腔科专家走进《名医天团》直播间,解决家长的困扰

龋齿、地包天、乳牙滞留……说起牙齿问题,最头疼的就是家长。在日常生活中,宝宝的牙齿护理工作可不能松懈。1月8日,现代快报+·ZAKER南京联合天下美篇报,在美篇App上进行了《名医天团》的第六场直播,引来万人围观。南京市儿童医院口腔科副主任龚爱秀、南京市儿童医院口腔科医师章辉,针对宝宝牙齿排列不齐、蛀牙等问题,解决家长疑惑,引来刷屏点赞。她提醒,孩子出现舔牙、咬手指、吐舌头这些“小动作”时,家长要当心,时间久了可能会导致错颌畸形。

实习生 王敏 李寒清
现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华 文/摄



龚爱秀(右)、章辉的精彩解答引来刷屏点赞

什么是错颌畸形?

错颌畸形是指小朋友在发育过程中,因为一些环境因素、遗传因素,出现牙齿排列不整齐、牙列不正常或颌骨大小形态不正常的状况,这些都属于错颌畸形的范畴。

错颌畸形在临床上的表现也是多种多样的,有的表现为个别牙的错颌畸形,有的表现为牙列的不正常,比如牙齿间隙特别大、牙列稀疏或牙齿排列得很拥挤,等等。也有些孩子的错颌畸形表现得比较复杂,综合畸形在临幊上也很常见。

研究显示,错颌畸形的发病率在乳牙期可达到51%,替牙期达到71%,恒牙期也高达70%,错颌畸形的发病率是非常高的。

错颌畸形有什么危害?

错颌畸形的危害涉及很多方面。首先是影响牙齿的功能性,有些小朋友吃东西比较慢,可能是因为牙齿排列不好,影响了咀嚼功能;有些小朋友前牙之间有缝,牙齿咬不起来,会导致牙齿漏风,说话不清楚;有些小朋友下颌骨发育不好,下颌骨在临幊上称为小下颌,小下颌的位置靠后,会影响呼吸道的空间,从而影响呼吸,所以错颌畸形带来的危害是方方面面的。

另外,牙齿排列不整齐可能会影响嘴唇的外形,影响颌骨的形态。比如龅牙会导致小朋友不敢笑,笑起来是抿着嘴的,是没有自信心的。

错颌畸形也会影响口腔的健康,因为牙齿排列得比较拥挤,刷牙的时候就不容易清洁,长期食物残垢存留,会影响牙齿的组织、牙周的健康。时间久了,可能会出现龋病、牙周病等口腔疾病。

错颌畸形甚至会影响全身的健康,一旦错颌畸形影响咀嚼功能,小朋友吃东西囫囵吞枣,容易导致消化吸收不好,就会影响全身的健康,影响免疫力,所以说错颌畸形不容小觑。

导致错颌畸形的原因有哪些?

错颌畸形的病因一般分为环境因素和遗传因素两大方面。环境因素分先天因素和后天因素,先天因素也就是小朋友在妈妈肚子里时,牙齿、牙列和颌骨的发育就受到了影响。后天因素有很多,比如全身的因素,因为维生素D缺乏引起的佝偻病,会影响骨骼发育、牙齿发育。甲亢甲减、维生素缺乏,也会影响牙齿和牙龈发育。

还有一些常见的后天因素,小朋友在牙齿替换过程中,牙齿的排列受到了影响,比如常见的双排牙,主要是因为小朋友的牙齿得不到锻炼,导致乳牙不掉,新牙就长了出来,临幊上称为乳牙滞留,这也是常见的替牙障碍。孩子出现这种情况,家长应及时早带孩子去医院把乳牙拔掉,给新牙留出空间,让新牙长到该长的位置上,尤其是6~10周岁年龄段

的小朋友,家长尤其要注意。

一些不好的习惯也可能导致错颌畸形。比如小孩长时间吃东西只用一边牙齿咀嚼,一侧咀嚼肌得到锻炼,另一侧慢慢萎缩,长此以往就会出现脸部不对称的情况。家长要注意,孩子是不是老是用一边吃东西,如果是这样,很有可能他的另一边有蛀牙或者牙周问题,要及时去医院就诊。长期的偏侧咀嚼容易出现下颌偏斜等错颌畸形的问题,处理起来还是挺棘手的。

还有一个是日常吞咽导致,小朋友牙齿还没有长出来时,喝奶的时候,舌头是放在上下牙列之间的,和嘴唇形成一个闭环,因为那时候牙齿还没有长出来,这是婴儿时期的吞咽。随着牙齿长出来,做吞咽动作时,舌头一般会放在上颌的位置。但有些孩子保留了婴儿时期的吞咽动作,咽口水的时候,舌头还是放在上下牙齿之间的,这会影响上下牙齿垂直向的生长发育,导致上下两个牙齿合不起来。

生活中哪些小动作会影响牙齿正常发育?

首先要注意的就是咬手指,咬手指很容易影响牙齿的正常发育;有的小朋友喜欢吐舌头,这个动作在一定程度上会影响正常的吞咽动作,从而也影响上下牙齿的正常生长,导致出现一个局部的小开口;有的小朋友喜欢舔牙齿,用舌头拼命地舔上下前牙,很可能导致龅牙;还有的小朋友喜欢咬笔、咬嘴唇,这些动作都容易导致上下前牙不能正常垂直生长,时间长了,也容易形成地包天、错颌畸形、龅牙;还有的小朋友喜欢托下巴,这也可能会影响牙齿正常生长发育。在日常生活中,孩子的许多不良口腔习惯,家长还是要注意一下的。

常见的牙齿矫正办法有哪些?

现在临幊上主要有预防性矫治、阻断性矫治、一般性矫治和外部性矫治。

预防性矫治,是指在错颌畸形发生前,通过一些策略,把这些病因去掉。比如一些不良的口腔习惯,要及时改正;阻断性矫治是在牙齿的错颌畸形刚刚发生时,通过一些简单的办法来阻止情况往更严重的方向发展。比如地包天刚刚形成时,是可以通过一些简单的矫治器来解决问题的。但时间久了,下颌骨可能会形成往前伸这样一个状态,处理起来很麻烦,所以早发现早治疗真的很有必要。

如何选择矫治器?

目前市面上矫治器的种类还是很多的,一种是固定矫治器,也就是我们俗称的“小钢牙”。这种是通过托槽粘附在牙齿上,给牙齿施加一定的矫治力,排齐牙齿,达到牙齿颌骨之间的协调;另一种是活动矫治器或者功能矫治器。老人的假牙一般就是这种,它也比较适合一些觉得戴矫治器难受的小朋

友,它比较方便摘卸,吃东西的时候就可以把它拿下来;还有一种是现在比较流行的隐形矫治器,因为很多小朋友不希望别人知道他在矫正。矫治器的选择还是因人而异、因畸形程度而异,选择一个适合自己的最重要。

什么时候可以开始做牙齿矫正?

一般在3岁左右。孩子3岁时,就可以带他到医院进行一次常规检查,如果发现什么问题,也可以及早解决。这个年龄的孩子,大多也是可以配合临幊上一些治疗的。对于一些功能性的错颌畸形还是要尽早进行矫治。

孩子如果只是单纯的牙齿排列不齐,可以等到孩子的牙齿换完,也就是大概在12岁到13岁这个年龄段之后,带孩子到医院去进行矫正,系统性解决。

如何预防孩子龋齿?

每天晨起和睡前都要养成刷牙的习惯,而且晚上刷完牙就不能再吃零食了,食物残留在牙齿上过夜更容易导致龋齿。而且要减少食用富含糖分的食物,有时候小朋友忍不住想要吃糖,也要尽量减少糖分在嘴里的停留时间,一天在固定的时间就吃一次。

同时也要养成正确的刷牙方式,可以采用画圈刷牙法,每一处牙齿画5次圈,交替反复,咬合面的牙齿可以来回刷,刷牙最好刷3分钟以上。此外,还可以通过牙线等工具清理牙缝间的残渣。

婴儿也可能长龋齿,宝宝不要与成人共用餐具,父母亲吻宝宝也要注意,这些都有可能会使婴儿感染导致龋病的细菌。宝宝还容易出现奶瓶龋,家长不要让宝宝含着装有奶、婴儿食品、果汁的奶瓶入睡。

婴儿的牙齿也需要清洁,家长可以使用无菌纱布蘸清水,为宝宝清理口腔里新萌生的乳牙。尤其针对要长牙的宝宝,家长在用无菌纱布清理的同时,可以按摩牙龈减轻宝宝长牙带来的不适感。婴儿喝奶后,家长要及时喂些清水,减少奶渍在乳牙表面的附着。

窝沟封闭可以预防龋齿吗?

窝沟封闭对于预防龋齿还是很有帮助的,因为牙齿表面并不是平整的,它有很多沟壑,有时候食物残渣就会卡在里面,不容易清除,尤其是小朋友刷牙比较马虎,这些细微的部分就清理不干净。

窝沟封闭就是在牙齿上涂一些材料,提早把这些窝沟封闭起来,把牙齿变平,让食物残渣不容易藏在沟缝当中,牙齿也更容易清理干净。一般3~4周岁做乳磨牙的窝沟封闭,6~7周岁做六龄齿即第一恒磨牙的窝沟封闭,12~13岁做第二恒磨牙的窝沟封闭。