

牵一“齿”而动全身!

牙科医生助你应对不同年龄段的牙齿疾病

现代+
新新闻 新文化

名醫天團

言華

PRESTIGIOUS DOCTORS



现代快报+

杏林匠心70载

——名家系列访谈③——

江苏省中医院口腔科主任医师束为主任医师(右)做客现代快报大健康视频访谈

俗话说“牙好，身体就好”，口腔是食物进入人体的门户，多项研究发现，口腔健康与全身健康密切相关。在全生命周期的各个阶段，有哪些口腔疾病需要重点关注？日常又应该如何正确保护牙齿？我们特别邀请了江苏省中医院口腔科主任医师束为主任医师来跟大家聊一聊不同年龄段常见的口腔问题。

现代快报/现代+记者
张宇文/摄

青少年

牙齿不齐，不只是拉低“颜值”

地包天、龅牙、牙齿歪斜、牙列拥挤……随着换牙，家长发现孩子的牙齿也越来越不整齐。“牙齿不齐严重影响孩子的颜面发育”，谈到牙齿不齐带来的影响，束为表示，首先，由于牙齿不齐，导致孩子下巴后缩、前牙深覆盖、脸部歪斜……对颜值的“杀伤力”十足。其次，牙齿排列不齐还影响牙齿清洁，形成牙结石导致牙龈萎缩、牙槽骨吸收，还会导致咬合错乱、牙齿易出现裂纹，久而久之引发咬合创伤、牙髓炎等。除此之外，还会影响口腔正常功能，甚至还会因咀嚼功能降低引起消化不良和胃肠疾病，造成全身危害。

其实，孩子牙齿长得参差不齐跟很多原因有关，除了遗传因素外，不良的生活习惯和饮食习惯都会导致牙齿不齐。“比如吃手、咬嘴唇、口呼吸等，也会让牙齿错位萌出，导致牙齿排列拥挤不齐、上颌前突、下颌前突或双颌

前突等问题。还有的孩子在日常饮食中，吃得过于精细，经常食用太过细软的食物，牙槽骨长期因缺乏足够的咀嚼力刺激而发育不足，这样也会导致萌出后的牙齿不整齐。”束为建议，孩子的不良习惯，家长应尽早纠正。

如今，不少家长还存有“12岁以后才能矫正”的观念，束为解释，理论上说牙齿矫正没有年龄限制，任何年龄都可以做口腔正畸治疗。但如果孩子是骨性牙列不齐换完牙后才接受矫正，由于生长发育趋于停止，这时候需要加些外科手术，矫正的难度、时间，均会有所增加。“3—12岁的孩子处于颌面发育的快速期，这时口腔组织可塑性好，可以利用孩子牙齿的自然生长趋势，通过引导颌面部骨骼的生长进行牙齿矫正，还可以帮助调整孩子不协调的面型，让孩子的颜面发育得更漂亮。”束为表示，对孩子来说，一般11—12岁是做牙齿正畸的“黄金时间”，在孩子成长过程中如果存在牙齿拥挤、深覆合、反颌等情况，还是越早治疗越好。

婴幼儿

宝宝口腔护理 出生后就要开始

当宝宝呱呱坠地后，一切的核心活动都离不开“吃”。很多家长问，宝宝没长牙是不是不用刷牙？“其实宝宝出生后就应该进行口腔护理，每日哺乳后，家长应该采用干净的纱布或者棉球蘸水擦拭宝宝的牙床和口腔黏膜。”束为介绍，萌牙期的宝宝易患奶龋，上前牙表面易出现由黄变黑的缺损或斑块。因此，一般来说，在6个月左右，小朋友第一颗乳牙长出后就应该开始刷牙。他建议，父母可以协助用指套牙刷或者在食指上缠绕干净的纱布，蘸以温水，擦拭孩子的牙龈和乳牙，帮助孩子适应口腔清洁的感觉。“不同月龄的宝宝刷牙方式有所不同。1—2岁的宝宝，差不多长出20颗左右的乳牙。这个阶段可以使用软毛的婴儿牙刷轻轻地帮助宝宝清洁牙面和牙龈，每个牙面以涂圈的方法刷5到10圈。2—3岁的宝宝可以选择刷毛稍硬一点的牙刷，每天固定时间刷。建议在进食后半小时内再给宝宝刷牙，因为此时口腔内的酸性环境较低，不容易机械性损伤牙面。”束为补充道：“不过因为孩子小，无法‘有效刷牙’，所以需要家长的帮助。这个时候，爸妈不但要协助宝宝早晚刷牙，还要监督宝宝饭后漱口、定期看牙医等。”

很多家长认为，乳牙最终还是会被恒牙代替，所以对乳牙的保护不以为然。束为提醒，乳牙出现蛀牙的时候，同样会感觉到疼痛，若是任由乳牙龋坏发展，最后会损害牙根，影响恒牙的发育和萌出，因此，乳牙期的宝宝也要重视刷牙。“家长一定要把握住萌牙期、乳牙期、换牙期三个黄金期，让宝宝养成刷牙的好习惯。”束为表示，乳牙从6岁后开始替换，到12岁左右结束，这段时间称为“换牙期”。到了换牙期，乳牙期的小刷头牙刷已经不合适，宝宝需要稍微大一点刷头的牙刷。“同时，预防龋齿还要注意少给孩子吃甜食。甜食里的糖会产生酸，如果不及时将糖类食物清除掉，糖会转化为酸性物质，从而导致牙齿表面腐蚀牙釉质，这是导致龋齿的主要原因。”

成年人

“难以启齿”的中年危机，本可以避免

中年危机，除了“秃”如其来的忧伤，还有嘴巴里“难以启齿”的不安。“其实，大多数中年人都逃不过牙周炎这一牙齿危机。”束为告诉现代快报记者，牙周病在16岁以后多见，最初表现为牙龈炎、牙龈红肿出血，如果牙龈炎未能及时治疗，炎症就可能由牙龈向深层扩散到牙周膜、牙槽骨而发展为牙周病。“大部分牙周病患者之前并没有什么感觉，可是当觉得不舒服到医院检查的时候，牙周病往往已经到了比较严重的程度。牙槽组织一旦被破坏，恢复起来也是比较困难的。”因此，为了避免牙周病带来更复杂的问题，早期发现、早期诊断、早期治疗是关键。

“正常牙龈不会出血，许多人认为牙龈出血就是上火了。实际上牙龈出血是牙周病最早期的症状之一。这个时期定期检查、洗牙，会大大降低牙周病的发病率。”束为表示，除了牙龈出血外，有些患者其他症状不明显，但深受口气问题的困扰。引起口臭的原因很多，牙周病是最重要的一个。如果这个时候引起重视，联系牙医做专业的检查和治疗计划，那么也能把牙周病的发展进程“扼杀”在这个阶段。“如果不加以治疗控制，牙周病到了中晚期，牙周组织破坏造成牙齿的支持力不足，会出现牙齿松动、位置改变或吃东西无力，甚至会松动脱落。这个时候治疗起来就会非常复杂。”

如何应对牙周病？束为介绍，首先，定期刷牙和定期检查必不可少。每年至少一次专业的超声波洁牙，去除牙齿

表面附着的牙结石、牙菌斑，能够预防牙周炎的发生。尽量每半年到一年前往专业的牙科医院进行口腔检查。对于已有牙周炎的患者，要早处理早控制炎症和预防进一步发展。他强调，“有效刷牙”更是重中之重，日常刷牙要做到“333”，即每天早、中、晚刷牙三次，刷牙后不吃东西；每次刷牙保持三分钟；牙齿要刷三侧面，包括外面（颊侧）、咬合面、里面（舌侧）。“刷牙动作不要用力过猛，但要反复多次。除了刷牙方法外，冲牙器、牙线等口腔护理用品，对口腔健康也会起到很好的帮助。”束为提醒。

老年人

人老牙不老 拒做“老掉牙”

根据世界卫生组织对于判定老年口腔健康的一大“金标准”，就是80岁时还能拥有20颗健康能行使功能的牙齿。然而，牙齿松动和牙齿缺失是老年人最常见的口腔问题之一。束为表示，临床中常见老年人口内多颗牙齿松动甚至已经缺失，患者及家属常常对这种现状描述为“年龄大了，难免会牙松动”，似乎“老掉牙”同长皱纹一样，是衰老的正常表现。“随着年龄的增长，牙周组织自我修复能力变弱，会发生萎缩，但这只是‘老掉牙’的病因之一。而牙齿菌斑和牙石堆积引起的牙周组织炎性改变，才是牙齿松动的根本原因。”束为强调，及时修复缺失牙非常重要。很多老年人觉得，掉几颗牙不疼、不影响吃饭不用管，但是掉牙不补可能导致周围健康的牙松动脱落，甚至牙槽骨萎缩。时间长了，不仅会导致咀嚼功能下降，还会增加胃肠的负担，引起消化道疾病。“目前主要的修复方式有活动牙、固定桥、种植牙三种，患者可以在医生的指导下选择最适合自己的方式。”

除了重视牙齿等硬组织外，软组织也不能忽视。老年人因为年龄的增长，是口腔黏膜病的高发人群。口腔黏膜逐渐发生退行性改变，常常导致口腔黏膜频繁发生萎缩、溃疡、糜烂、皲裂，甚至出现斑纹、结节、肿块等情况。“就诊最多的是溃疡类疾病，其中以反复发作的阿弗他溃疡最为常见，不良修复体或者残根残冠造成的创伤性溃疡也比较多。”束为提醒，当出现了经久不愈的口腔溃疡、黏膜突然增厚增生或口腔内突然出现肿物，必须引起重视，要及时就医。他强调，预防黏膜病的第一件事就是要“管住嘴”。过烫过硬的食物和过于辛辣的食物会对黏膜造成不良刺激，槟榔和烟酒更是口腔癌的重要病因之一。束为建议，因了一定年龄后，吃东西要相对温和，戒烟戒酒，保证口腔黏膜的健康。

