

# 想避免龋齿该怎么办

曾晓庆

(什邡方亭张留华口腔诊所,四川 德阳 618400)

近年来随着人们生活方式及饮食习惯的变化,龋齿发病率逐渐上升,但很多人发生龋齿后没有重视,随着龋齿不断恶化可能造成严重后果。本文就龋齿病因、危害及防治方法等知识进行科普。

## 1 什么是龋齿

龋齿,又被称为蛀牙,在口腔疾病中较为常见,是引发牙齿脱落的高危因素。龋齿主要与食物残留滋生细菌等因素有关,随着病情发展,牙齿内无机物脱矿,致使有机物被分解,出现牙体缺损引发龋齿。若未及时诊治,可能诱发牙髓炎或根尖周病,甚至累及牙槽骨或颌骨。龋齿临床发病率较高,严重影响着人们牙齿健康。目前世界卫生组织已经将龋齿、癌症与心血管疾病列为三大重点防治疾病。

## 2 龋齿有哪些危害

①龋齿可诱发疼痛:龋齿发病初期,没有任何不适感,随着病灶扩展,可能诱发髓炎或根尖周炎等病症,进而出现疼痛感。②龋齿可影响咀嚼:发生龋齿后进食可能出现嵌塞情况,加上牙齿缺损及疼痛等因素,不利于咀嚼,可能增加胃肠负担,尤其发育期儿童发生龋齿可引发营养不良。③龋齿可导致面部失衡:发生龋齿后疼痛感逐渐加重,患者逐渐习惯单侧咀嚼,久而久之面部可能不对称,因此发生龋齿后要足够重视,及时采取措施。④龋齿可诱发感染疾病:发生龋齿若未及时诊治,可能诱发牙髓炎或根尖周炎,病情严重者可能并发全身感染。⑤龋齿可引发儿童心理障碍:由于牙齿疼痛儿童不愿开口说话,久而久之会影响儿童心理健康,尤其前牙区发生龋齿,由于牙齿缺损可在一定程度上影响发音,引发儿童心理障碍。

## 3 龋齿与哪些因素有关

①多与解剖发育因素有关:若牙齿倾斜、拥挤或存在窝沟,进食时食物极易累积,刷牙时无法深度清洁,可能引发龋齿。②多与清洁不到位有关:刷牙时没有全面清洁、牙膏不足、刷牙方法有误等因素均可引发龋齿,正确刷牙方式为上下拂刷,可搜索网上教学视频照做,降低龋齿发病率。③多与食物因素有关:常选取蛋糕或糖类甜性食物者,龋齿风险更高。④多与细菌因素有关:若日常不注意口腔卫生,口腔内存在大量细菌,牙齿上可能出现菌斑,若未及时处理可诱发龋齿。⑤多与时间因素有关:进食后需刷牙或漱口,正常一日需刷牙2-3次,清除牙菌斑及食物残留等,否则长时间累积食物残渣可引发龋齿。

## 4 想要避免龋齿该怎么办

①想要避免龋齿,在孕期阶段就要打下抗龋基础,提升胎儿牙齿抗龋能力。孕期阶段,准妈妈要注意每日营养物质摄入,保障胎儿日常所需。同时注意补充钙质、蛋白质及维生素等物质,维持胎儿日常消耗,同时还需注意保暖,积极预防各种疾病。②想要避免龋齿,在婴幼儿阶段要养成良好习惯,由

于婴幼儿牙齿刚萌出,牙釉质矿化度较低,对外界环境适应力小,龋齿发病风险较高。此外,若在婴幼儿时期未注意喂养方式,可能引发奶瓶龋。喂养时不可养成加糖习惯,如饮用水、奶或饮料内不可加糖,饮食中也不可过量加糖;喂奶时应选取正确姿势,婴幼儿不可含奶瓶睡觉,对于习惯于含奶瓶睡觉者,睡前需清洁牙齿,喂奶后需喂一些温开水。③想要避免龋齿,父母不可对嘴喂食,满一岁幼儿可鼓励使用杯子喝水,满一岁半后停用奶瓶,且婴儿进食时,父母若对嘴喂食,可能将口腔内细菌传递给孩子,由于唾液可承载细菌,因此在喂养过程中需注意以下几点:尽量不要亲吻幼儿嘴部、尽量不用成人使用勺子或筷子喂养,尽量不采取嚼碎喂养方式,上述行为可能传播口腔细菌,引发儿童龋齿。④想要避免龋齿,就要注意清洁口腔,阻断细菌繁殖。若口腔清洁不到位就会滋生细菌,因此要坚持饭后刷牙积极预防龋齿,饭后刷牙可抑制口腔细菌,降低龋齿风险。此外,需注意睡前不可食用零食,尤其不可进食含糖量过高零食,避免粘在牙齿上发酵,腐蚀牙齿。⑤想要避免龋齿,需积极预防牙列不齐,尽可能降低龋齿风险。若牙列不齐,食物可发生滞留或嵌塞,进而龋坏,因此对于换牙期内滞留乳牙或多余牙齿需及时拔除,同时积极修复缺损牙齿。⑥想要避免龋齿,需锻炼牙齿,提升口腔抗龋能力。对人体而言,氟具有促进代谢作用,是维持人体健康的必要元素,可保持牙齿坚固、抑制细菌滋生。目前有多种方法可补充牙齿内氟元素,如含氟牙膏简单有效,再如氟化钠漱口液也可抑制口腔细菌。⑦想要避免龋齿,需改变饮食结构,控制每日摄入糖量。一般越精细食物糖量越多,包括蛋糕、巧克力或糖果等,此类食物虽软糯但食物残渣可能粘在牙齿上诱发龋齿,因此需控制精细食物摄入。⑧想要避免龋齿,需定期检查口腔,建议3月或半年进行一次检查,早发现龋齿早填充,可有效避免龋齿并发症。对于浅层龋齿早期诊治可控制病灶进展、恢复牙齿正常功能,且早期治疗操作简单,填充后脱落风险较低。婴幼儿1-2岁时需开展口腔检查,直至恒牙全部萌出,对于14岁左右儿童,每半年或一年进行一次检查,成人每年进行一次检查。口腔检查不仅可发现龋齿,还可发现地包天或牙齿不齐等病变,早期诊治预后更佳。

## 5 发生龋齿后有哪些注意事项

日常生活中,一旦发生龋齿,要及时到正规口腔科诊治,给予补牙治疗,若未及时填充龋齿,随着病症发展龋齿会逐渐加深,丧失补牙治疗机会,此时需将坏牙拔掉,随后进行假牙修复,浪费医疗资源,增加患者经济负担。此外,龋齿补牙治疗后,需定期到正规医院口腔科洗牙,抑制口腔细菌生长,预防其他牙齿龋齿,且补牙后需定期复查,还需注意患牙不可承受过大咬合力,否则可能裂开,因此需戒掉嚼槟榔习惯。对于龋齿患儿,补牙外还要开展涂氟治疗,必要时封闭窝沟,积极预防其他牙齿发生龋齿。