

儿童龋齿不可怕，良好习惯战胜它

文 / 安康市中医医院 王龙娇
西北大学 俞晓琬

龋齿或者说蛀牙，是儿童常见的口腔问题之一。由于很多发生龋齿的孩子年龄很小，“临时”的乳牙还未来得及换为恒牙，所以很多家长觉得没关系，认为很快就会换上恒牙；但是，乳牙的健康对于恒牙的健康发育非常重要。如果乳牙被蛀坏，不仅会影响孩子进食和咀嚼，还可能导致恒牙长得不整齐，甚至影响发音和相关功能正常发育。

但让人欣慰的是，龋齿完全可以预防！各位家长只要做到帮助孩子养成良好的刷牙习惯，再加上定期进行口腔检查，就能大大减少孩子患龋齿的概率。在这篇文章中，我们将分享一些预防龋齿的小技巧，让家长能轻松守护孩子的牙齿健康，让他们笑得更灿烂！

一、儿童龋齿的危害

儿童龋齿通常发生在孩子的乳牙上，但刚长出来的恒牙也有可能“中招”。龋齿的形成过程很简单——口腔中的细菌和食物残渣（尤其是糖分）混合在一起时会产生酸，这些酸会慢慢侵蚀牙齿表面的保护层（牙釉质），久而久之，牙齿就开始出现小洞，这就是龋齿。

龋齿发生后，如果不及时处理，小洞就会变得越来越大，甚至深入到牙齿内部，引起疼痛，让孩子在吃饭、睡觉时都不舒服，严重时连说话也可能受到影响；到了最严重的时候，可能需要进行拔牙治疗。正因为如此，预防和及时治疗儿童龋齿尤为重要，可以帮助孩子远离疼痛和口腔问题的困扰。





二、儿童龋齿的预防和保健

保护孩子的牙齿不仅能让他们拥有健康的笑容，还能帮助他们养成终生受益的好习惯。家长可以用有趣的方式帮助孩子预防龋齿，让孩子们轻松享受“护牙之旅”。

1.每天早晚刷牙

刷牙是对抗龋齿最有力同时也最简易的“武器”，可以给牙齿穿上“超级护盾”，帮助抵御细菌的攻击。每天早晚刷牙，尤其是晚上睡前，至关重要。经过一天的进食，食物残渣和细菌会在牙齿上形成牙菌斑。如果不及清除，这些菌斑就会产生酸，侵蚀牙齿，导致蛀牙。

家长可以告诉孩子，刷牙就像“打怪升级”，每次刷牙都能清除“坏细菌”，让牙齿变得更强大！为了让刷牙变得有趣，家长可以选择带有孩子喜欢卡通形象的牙刷和含氟牙膏；还可以在刷牙过程中播放他们喜欢的音乐或“刷牙歌”，让刷牙时间变成充满乐趣的“牙齿派对”，孩子们一定会爱上这个环节！

2.控制糖分摄入

糖果和甜点是孩子们的最爱，但它们也是龋齿的罪魁祸首。糖分是“糖怪兽”的能量来源，它们会利用

糖产生酸性物质，破坏牙齿的保护层——牙釉质，最终形成龋齿。

家长可以告诉孩子，“糖怪兽”在每次吃糖时都会偷偷出现，并在牙齿上搞破坏。如果平时吃太多甜食，“糖怪兽”就会变得越来越强大，最终侵蚀牙齿。而每少吃一颗糖，这只“糖怪兽”就会被“饿”走。通过这个有趣的故事，孩子们会更愿意控制甜食的摄入，不再让“糖怪兽”得逞。此外，在孩子吃完甜食后，鼓励他们用水漱口，帮助牙齿抵抗“糖怪兽”的进攻。

3.使用牙线清洁牙缝

虽然坚持刷牙可以帮助清洁大部分牙齿表面，但是牙刷无法触及牙缝中的食物残渣和细菌。这时候，牙线就像一个“小冒险家”，能够深入牙缝，找出并清除那些躲藏在里面的“坏蛋”。如果不使用牙线，这些食物残渣就会悄悄积累，最终形成龋齿。

家长可以告诉孩子，使用牙线就像在“牙齿王国”进行一次秘密冒险，任务是寻找并消灭躲在牙缝里的敌人！一开始，家长可以帮助孩子使用牙线，过程中再慢慢教他们掌握技巧。等他们学会了，便可以成为“冒险队长”，独自完成清洁任务，这将让孩子们觉得既有

趣又有成就感!

4.定期去看牙医

牙医可不只是牙齿的修理工,他们更像是口腔健康的“守护骑士”。定期去看牙医,就好比请“守护骑士”来“清理战场”,他们会利用专业的工具和知识把隐藏的“坏细菌”一网打尽,保护好孩子的牙齿健康。建议家长每6个月带孩子去牙医那儿检查,帮助他们提前发现龋齿的苗头,避免小问题发展成麻烦。

很多孩子可能会害怕看牙医,这时候家长可以告诉孩子,牙医就像一位“守护骑士”,有一整套神奇的“魔法武器”,能够帮助牙齿变得更干净、更强壮。比如,牙医手中拿的“喷气工具”其实是他们的魔法水枪,专门用来对付牙齿上的坏细菌。除此之外,家长可以在孩子看完牙医后,与孩子讨论牙医是如何帮助他们打败细菌的,让孩子觉得去看牙医其实是一次有趣的“冒险”。同时,这样也能让孩子习惯牙科检查,不再惧怕看牙医,逐渐养成定期检查的好习惯。

5.使用含氟产品

含氟产品就像是给孩子的牙齿穿上了一层看不见的“防护盔甲”。氟化物可以使牙齿表面的釉质更坚固,让牙齿在面对细菌和酸性物质的“攻击”时更有抵抗力。使用含氟的牙膏、漱口水进行口腔护理,或者采取牙医推荐的氟化处理,都能帮助孩子远离龋齿的威胁。

家长可以告诉孩子,使用含氟牙膏刷牙,就像是给牙齿套上了一层坚固的铠甲,这样就算细菌和酸性物质再厉害,也很难穿透这层“盔甲”。如果孩子觉得刷牙枯燥,家长可以和他们玩一个“穿盔甲打怪兽”的游戏,告诉他们每次刷牙就相当于装备上了“盔甲”,用来对抗牙齿上的细菌。这样,不仅让刷牙变得有趣,还能让孩子主动理解含氟产品的重要性。特别是龋齿风险较高的孩子,牙医可能会推荐定期做氟化处理,这个步骤相当于为牙齿装备上了“加厚版盔甲”,能够提供额外的保护。家长可以形象地告诉孩子:这是一种“升级盔甲”,会让他们的牙齿变得更加强大,几乎无敌!

6.避免含糖饮料和含糖奶瓶

含糖饮料是导致龋齿的“罪魁祸首”,尤其是在晚上睡前喝甜牛奶或果汁时,糖分会长时间留在牙齿表面,为细菌提供了趁机“兴风作浪”的机会。家长可

以把糖比作一种“糖怪兽”,它在孩子睡着的时候就会偷偷出来,在牙齿上制造小洞洞,而这些洞洞就是龋齿的前兆。

家长可以告诉孩子,这只“糖怪兽”最喜欢在别人睡觉时出来搞破坏,而只有喝水才能帮助我们修复被破坏的牙齿,并将“糖怪兽”赶得远远的。要想办法让孩子明白,睡前最好用水漱口或者直接喝水,这样牙齿才不会成为“糖怪兽”的“大本营”。此外,平时也要控制孩子饮用含糖饮料,比如减少果汁、碳酸饮料等的摄入量,可以用天然果味水或者无糖饮品来替代,让他们从小就建立起健康的饮食习惯。

7.培养孩子的口腔卫生习惯

良好的口腔护理习惯是保护孩子牙齿健康的第一步。家长可以通过示范正确刷牙、使用牙线的方法,鼓励孩子把这些变成“护牙任务”;也可以主动提出“牙齿小卫士”的概念,让孩子把刷牙和清洁牙缝视为守护“牙齿王国”的重要工作。为他们赋予责任感,好像每次刷牙、使用牙线都是在打怪兽,帮助牙齿清除“破坏分子”,让牙齿变得更强大。

为了让这个过程变得更加有趣和富有挑战性,家长可以为孩子设计一个“牙齿小卫士打卡表”。每次完成刷牙、使用牙线的任务后,孩子就能得到一枚“卫士徽章”。当孩子攒了足够多的徽章后,家长可以给予他们一些小奖励,比如一件小玩具或他们喜欢的活动时间。通过这种游戏化的方式,孩子们会更加积极地参与到口腔护理中,不仅把刷牙、使用牙线变成了一项有趣的任务,也能够逐渐养成良好的卫生习惯。

三、小结

总而言之,预防儿童龋齿就像是在玩一场护牙的小游戏,每天帮助孩子完成几个简单的任务,积少成多,慢慢就能打败龋齿这只怪兽!这些任务包括刷牙、使用牙线、控制甜食摄入等——当然,千万不要忘记定期带孩子去“牙医骑士”那里检查一下哟。这些习惯只要长期坚持下来,就像在闯关游戏中不断升级防御装备,孩子的牙齿会变得越来越强大,离龋齿也会越来越远。

家长从小就帮助孩子养成护牙的好习惯,不仅能让他们拥有健康洁白的牙齿,还能让他们在成长过程中远离“牙齿怪兽”的侵扰,在快乐中变强。