

龋齿:一种“社会进化病”

李爽 于国霞

“我家孩子不吃糖,怎么也得龋齿了呢?”

“我们只喝母乳,孩子牙齿怎么坏了?”

“怎么预防龋齿啊?”

“龋齿有什么先兆表现?”

门诊中,很多家长对于孩子患龋齿的原因及预防方法有各种各样的疑问。那么,孩子的龋齿是怎么形成的?家长该如何做好预防?



图片来源:视觉中国

一个全球性的公共健康问题

龋齿俗称“蛀牙”“虫牙”,是一种广泛存在的口腔疾病。起因是口腔内细菌会分解食物残渣中的糖类,产生酸性物质,随着时间的推移,酸性物质会侵蚀牙齿,最终形成牙齿的空洞或“蛀洞”。

龋齿并非现代人独有的疾病。在史前考古中,科学家们发现了许多带有龋齿的古人类遗骸。然而,远古人类的龋齿发病率较低,这与他们的饮食习惯密切相关。远古人类主要依靠打猎和采集为生,进食粟黍类谷物,食物以粗纤维为主,饮食中糖分较少,因此龋齿的发生率低。

随着人类社会的发展,特别是农业革命和工业革命的推进,人类的饮食结构发生了显著变化。糖类和精细加工食品的摄入量显著增加,这直接导致了龋齿发病率上升。现代社会中,各种糖和高碳水化合物的摄入为口腔内的细菌提供了丰富的“食物”,从而导致酸性物质大量产生,进而使龋齿高发。这种随社会和技术进步而形成的高发病率使龋齿成为了一种“社会进化病”。

目前龋齿已经成为一个全球性的公共健康问题。据第四次全国口腔流行病学调查报告统计,3岁儿童的乳牙患龋率为50.5%,5岁儿童的乳牙患龋率达70.9%。12岁年龄组的恒牙患龋率为34.5%,35~44岁的恒牙患龋率为88.1%,55~64岁的恒牙患龋率为95.6%,65~74岁的恒牙患龋率为98.4%。

早期发病的蛛丝马迹

龋齿不仅会引起疼痛,造成牙龈感染,影响咀嚼功能,增加胃肠负担,还会导致牙齿脱落,影响发音和面部骨骼的

正常发育。

儿童龋齿发病早、进展快、程度重,主要是因为儿童的牙齿尚在发育阶段,牙釉质较薄,抗酸性能力弱,容易受到酸性物质的侵害。其次,儿童喜爱甜食,而食物中的糖分极易被口腔内的细菌分解为酸性物质,进而侵蚀牙齿。此外,家长保健意识不足,未定期带孩子进行牙科检查。儿童的自理能力较弱,往往不能彻底清洁牙齿,从而为细菌的繁殖提供了“温床”。

其实,早期发现龋齿对于预防和治疗至关重要。比如,我们在吃冷、热、酸、甜等食物时牙齿非常敏感,甚至疼痛,这可能就是龋齿侵蚀到牙本质的迹象。另外,口腔异味、牙龈出血、牙齿表面变黑或粗糙不平,都可能是龋齿的早期表现。

预防龋齿有办法

预防龋齿的关键在于良好的口腔卫生习惯和健康的饮食习惯。

早晚刷牙、饭后漱口。每天早晨和睡前各刷一次牙,使用含氟牙膏并确保刷牙时间不少于2分钟。采用bass刷牙法或圆弧刷牙法,确保牙齿的每一个面都能被有效清洁。对于儿童,家长需监督刷牙直至8岁。每三个月更换牙刷,若刷毛发生弯曲或倒伏,需立即更换。饭后漱口可以去除口腔内的食物残渣,保持口腔清洁。提倡一人一刷一口杯,每人分开放置,避免交叉感染。

餐后嚼无糖口香糖。餐后嚼无糖口香糖可以刺激唾液产生,避免牙齿龋坏。

使用牙线。刷牙无法完全清洁牙缝中的食物残渣,因此建议每天使用牙线或牙缝刷,进一步清洁牙缝。

控制糖分摄入。尽量减少甜食和含糖饮料的摄入量和次数,少喝碳酸饮料,

特别是在睡前。

定期牙科检查。常规建议每半年至一年进行一次牙科检查。婴幼儿宜在第一颗牙齿萌出后6个月(通常出生后12个月)内进行第一次牙科检查。根据婴幼儿患龋风险评估结果,建议低风险婴幼儿每半年进行一次牙科检查,高风险婴幼儿每三个月检查一次。

牙齿涂氟。自乳牙萌出起,可以由专业人员进行涂氟。对于龋齿低风险的婴幼儿,建议每年涂氟2次;龋齿高风险的婴幼儿每年应涂氟4次。

窝沟封闭。在临床和学校环境中使用窝沟封闭剂可以预防龋齿。

婴幼儿须科学喂养

0~6个月的婴儿主要以母乳喂养或配方奶喂养。随着婴儿月龄的增长,母乳喂养应从按需喂养转为规律喂养,逐渐减少喂养次数,避免婴儿依赖乳头或奶嘴入睡,并减少夜间喂养的次数。

按照世界卫生组织(WHO)的建议纯母乳喂养到婴儿6个月,之后结合辅食,母乳喂养可延长至2岁或以内,但最好从10~12个月逐渐戒掉夜奶。这个阶段不应在奶、粥、果汁或其他液体中添加糖分,避免给予婴幼儿软饮料、甜点及长时间含甜奶或甜饮料。

另外,照护人特别是隔辈老人应避免用嘴嚼碎食物喂给婴幼儿,避免共用餐具或与婴幼儿嘴对嘴亲吻,不应用嘴接触奶嘴或测试奶温。孩子满1岁时,应使用水杯或吸管,减少使用奶瓶,不要让奶瓶成为安抚奶嘴的替代品。

口腔护理始于牙齿萌出

需要提醒的是,很多家长认为未满

周岁的婴儿并不需要口腔护理,这样的观点是错误的。

在婴儿口腔护理方面,在牙齿萌出之前,家长应用温水和纱布轻轻擦洗、清洁婴儿的牙床、上腭和舌背,每天至少一次。可将清洁口腔与洗脸、洗澡等日常活动相结合,帮助婴儿逐渐适应口腔清洁。

婴幼儿进食后,如不方便清洁口腔,可喂温开水稀释口腔中滞留的奶液。母乳喂养时,母亲需注意清洗乳头,保持乳头清洁卫生。如果是人工喂养,奶瓶等器具要注意消毒,消毒后24小时内未使用的,应重新消毒。

当乳牙萌出后,家长应为婴幼儿刷牙。可以使用纱布、指套牙刷或儿童专用牙刷,采用圆弧刷牙法,选择小头牙刷。家长应教导幼儿刷牙,并在其刷完后再彻底清洁一次。刷牙后不应再让婴幼儿进食。

早治疗取得更好效果

保持良好的口腔卫生习惯和健康的饮食习惯对于预防龋齿非常重要。由于儿童龋齿早期症状轻,建议家长通过日常检查、定期牙科检查发现儿童早期龋齿,并采用合理的预防措施,有效减少龋齿的发生。一旦发生龋齿,应尽早进行治疗,将其对患儿健康的影响减少至最小程度。

最新研究发现,龋齿不仅是牙齿的问题,还可能影响全身健康。龋洞中的细菌可以进入血液循环,引发感染性心内膜炎。龋齿导致的牙髓感染也是急性心肌梗死的风险因素。研究发现,动脉粥样硬化斑块中也可以检出口腔致病菌。

糖尿病和龋齿也存在“双向影响”。糖尿病患者口腔内的糖分含量高,唾液分泌减少,容易形成龋齿;反过来,龋齿引发的炎症也可能让血糖更难控制,加重糖尿病。

此外,口腔卫生不好,病菌会随食物进入胃里,引起胃炎、肠炎等疾病,也可能通过血液进入肺部或肾脏,导致感染。龋齿还会影响咀嚼功能,加重消化系统负担,引发消化不良等。

所以,保护好牙齿不仅是让笑容更美,更是为了全身健康!

(作者单位:北京儿童医院)