

我为群众办实事

基本医疗篇

口腔健康，要从儿童开始抓起

我区开展适龄儿童窝沟封闭防龋齿服务

芝罘融媒记者 王睿  
通讯员 张敏 摄影报道

“龋齿被世界卫生组织认为是需要重点防治的慢性非传染性疾病之一，与恶性肿瘤、心脑血管病等列为同等重要的地位，而实施窝沟封闭是目前预防龋齿最简单、最有效的方法。”芝罘医院口腔科主任栾吉栋向记者说道。

儿童龋防项目作为我区落实国家惠民政策的民生实事，近期，芝罘医院根据上级安排部署，对我区范围内小学适龄学生，免费进行龋病筛查建档、窝沟封闭诊疗、口腔健康宣教等工作，切实加强我区儿童龋病预防，降低龋齿的发生。



为孩子牙齿穿上一层“保护衣”

10日下午，芝罘医院口腔科诊疗室外人来人往，嬉戏打闹声不断，而在诊疗室内，医生护士正在为我区二年级适龄学生进行窝沟封闭。“把嘴张大，不要紧张，一会就好。”芝罘医院口腔科医师宋守娥向小朋友说道，经过评估后精准地将窝沟封闭的材料填在小朋友的“六龄齿”上，用可见光源照射，使封闭剂固化，最后进行再

次检查。

“儿童新长出的恒磨牙咬合面凹凸不平，上面会有很多的窝沟点隙，导致龋齿的细菌和食物残渣很容易堆积在这些部位，而且刷牙也无法清除干净，时间长了，窝沟部位就容易发生龋齿，称为‘窝沟龋’。”栾吉栋说，如果窝沟龋得不到及时的治疗，龋坏逐渐进展，就会出现牙痛等严重症

状，病变较大的患牙甚至需要拔除，严重影响儿童的健康和生长发育。据统计，儿童恒牙龋齿中90%以上都是窝沟龋，因此，做好窝沟龋的预防将会大大降低儿童恒牙龋的患病机会。

“我们是医院在学校里面宣讲时，了解到芝罘医院有免费的‘窝沟封闭’服务，孩子的牙齿现在已完全萌出，所以带着孩子来

看一看。”带着孩子前来进行窝沟封闭的家长说道。据了解，芝罘医院自2012年开展此项工作以来，积极加强与教育部门的沟通协调和筹备，每年为辖区内21所小学免费提供窝沟封闭防龋齿服务，截至目前，已有近1500名中小學生享受到此项惠民政策，累计封闭“六龄齿”约5000颗。

牙齿完全萌出且无龋坏为最佳时期

什么时候适合做窝沟封闭呢？对此，栾吉栋表示，窝沟封闭的最佳时期为牙齿完全萌出，且尚未发生龋坏的时候，而小学阶段正是儿童处于乳恒牙交替的时期，最应该进行窝沟封闭，其中有两个年龄段最为关键：6-7岁，这个阶段孩子开始进入换牙期，第一恒磨牙“六龄齿”在这阶段萌出，

它是未来最容易患龋的牙齿之一；11-13岁，这个阶段的孩子会萌出第二恒磨牙，这也是未来咀嚼食物主要用到的牙齿，也是窝沟封闭的重要时期。

栾吉栋介绍，窝沟封闭是用一种无毒无害的有机高分子树脂材料，涂在牙齿的窝沟内，材料硬固后，就如同给牙齿穿上一

层保护衣，使牙齿免受食物及细菌的侵蚀。此外，并不是所有的牙都需要做窝沟封闭，比如龋齿，龋坏但已经补过的牙，在做窝沟封闭之前，需要进行具体的专业评估。

此外，栾吉栋还提醒道，做完窝沟封闭后，建议24小时内勿进食过硬食物。窝沟封闭后前几天

如出现明显咬合不适等问题，及时联系医生检查调整。窝沟封闭后一般每半年定期复查封闭情况，必要时需补做。窝沟封闭能有效降低后牙咬合面蛀牙发生概率，但并不代表做了窝沟封闭就一定不会龋坏，仍需要家长辅助孩子每日使用含氟牙膏刷牙，并认真使用牙线清洁邻面。

“一口好牙”关系终生健康和幸福

养成良好的生活习惯是护牙爱牙的关键，而刷牙是最普遍的自我口腔保健方法，为此，栾吉栋建议每天刷牙至少2-3次，每次3-5分钟，可以使用巴氏刷牙法刷牙，且要注意将刷毛与牙面成45度角，转动刷头，尽最大的可能每一颗牙齿都刷到，让牙刷在上下牙列面间来回移动，以清除深处的残垢，不要横着刷牙，也不要非常用力。牙刷应选择刷毛硬度为软毛或中度、刷柄

易把握的牙刷，一般两三个月更换一次牙刷，牙膏建议使用含氟牙膏。此外，牙间隙清洁也不能忽视，在刷牙的同时，建议可配合牙线或者牙间隙刷等工具清理牙间隙，有效清除牙菌斑，保持口腔清洁。

在饮食上要保证饮食多样化，多吃五谷杂粮蔬菜水果，少吃含糖食品，少喝碳酸饮料，控制进糖总量，减少吃糖次数及糖在口腔停留的时间，睡前2-3个

小时尽量不要吃甜食，不用牙撕包装，开瓶盖等，晚上睡前清洁口腔后不再进食，此外，饭后及时漱口可以有效地清除牙齿表面的食物残渣，建议用清水或者淡盐水漱口，值得注意的是，漱口不能够代替刷牙。龋病和牙龈炎是儿童常见口腔疾病，可引起牙痛、牙龈出血等症状，应每半年至一年进行一次口腔检查，以便及时发现口腔问题，及早治疗。

