

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名中小学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。

