

# 儿童口腔健康:要不要刷牙? 怎么刷牙?

孙飞飞

(成都高新新街里大树口腔诊所 四川 成都 610041)

【中图分类号】R78

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2021)10-0033-01

当今,随着社会不断进步,人们的健康观念在不断增强,这其中就包括口腔问题,譬如宝宝出生后,家长们关心宝宝乳牙的生长顺序和时间节点。每个人的牙齿萌出时间和萌出顺序稍有不同,和遗传、环境、内分泌等因素息息相关,家长们不必过于担忧,一般时间差在半年以内皆属正常,只要有牙胚,就不用担心。在寒暑假,大修牙齿的孩子特别多,其中多数是蛀牙,而有些蛀牙很深了,需要根管治疗,甚至拔牙的;还有一部分,是需要早期矫正的。为了最大程度地避免这些现象出现,需要每天做好口腔清洁护理工作。那么小孩要不要刷牙?该怎么刷牙呢?

## 一、小孩要不要刷牙

在以往观念认知中,大部分人都觉得小孩子不能刷牙,每天只需要漱漱口就可以了,但其实刷牙这件事还是越早开始越好,养成一个良好的生活习惯。还有不少人认为小孩子不吃糖就不会出现蛀牙,认为只要控制少吃糖、不吃糖就不会长蛀牙。其实饮料或者饼干蛋糕之中其实都含糖,这些食物平时也要注意摄入量,而且碳水化合物也会在细菌的作用下产生酸,进一步导致孩子出现龋齿,就像是我们经常接触的大米或者面包等都含有大量的碳水化合物,所以并不是不吃糖就一定不会蛀牙,只有坚持刷牙养成良好的刷牙习惯才能有效地进行预防。而且还有很多人认为孩子的牙齿坏了也没关系,反正等到孩子大了之后都会换乳牙的,其实这种观念是不正确的。因为孩子的乳牙如果发生龋齿但是没有及时采取治疗的话,会对孩子造成牙体缺损的问题,还有可能进一步引发牙髓炎,导致出现根尖周炎的现象,对于恒牙的正常发育和萌出也会造成不同程度的影响,到最后孩子长出来的恒牙参差不齐,影响牙齿的整体美观度。

## 二、什么时候刷牙

在日常生活中一般情况是在六个月以后,就应该给孩子刷牙了,但是这个刷牙是父母的手指缠上纱布然后沾水,把孩子口腔里面的食物残渣清除干净,这个过程要持续到2.5岁左右。在2.5~3岁的时候,这一段时间,父母要给孩子买真正的牙刷和牙膏来刷牙了。当六个月之后,除了可以使用纱布进行清洁,还可以选择牙线清洁患儿两颗牙齿之间的残渣,每天早晚两次进行清洁。然后按照婴幼儿第一次口腔检查时按照实际情况,搭配不含氟的牙膏或者含氟的牙膏,具体的以检查结果进行实际的搭配,含氟的牙膏每次只需要使用半个米粒大小即可。到了3~6岁时,就是孩子走向独立刷牙的过渡期,经过这两段时间之后,就可以开始自己独立刷牙了。这个时间段刷牙不只是预防蛀虫,更是养成一个良好习惯的过程,在晚上睡觉之前帮助孩子清洁牙齿,正确地使用牙线,选择合适的牙膏和牙刷,每次选择豌豆大小的量,早晚刷牙,每次刷牙过程持续两分钟。而6~12岁期间的学龄期儿童则需要注意牙齿清洁以及早期的龋齿治疗,这个时候可以使用含氟牙膏,每次一粒豌豆大小即可。

## 三、小孩该怎么刷牙

在平时大部分的孩子都不喜欢刷牙,更加容易导致蛀牙的发生,那么孩子到底为什么不喜欢刷牙呢?肯定是有一些问题的。第一是牙刷选择得不好,孩子在刷牙的时候明显感

觉到不舒服,第二是孩子正玩得开心的时候,突然被打断拉去刷牙,导致孩子对刷牙产生了排斥心理;第三是孩子的牙膏没有选择好,在刷牙的时候感觉口腔刺激性太强,难以接受;第四是每天的刷牙时间都不固定,不利于养成刷牙的习惯;最后一个就是孩子不知道为什么要刷牙,对刷牙没有概念,不知道刷牙的重要性。所以在日常生活中家长们可以让孩子选择自己喜欢的牙刷,提高刷牙的接受度。牙刷一定要选择刷头小而且刷毛较细的,牙刷的手柄长度和刷头的长度适中。在选择牙膏的时候,注意不要选择刺激性较强的牙膏,每次刷牙只需要挤黄豆大小即可,因为小朋友的味觉比较敏感,有可能让孩子出现抗拒的现象。尽量也不要让孩子玩得高兴的时候让其去刷牙,最好是每天选择一个固定的时间刷牙,让孩子形成习惯。平时家长可以陪同孩子一起看牙齿护理方面的动画片、绘本等,或者买一些牙医的玩具,让孩子进行角色扮演,激发孩子主动刷牙的心理。还可以找一些不刷牙的反面教材,比如说拿一些蛀牙的图片给孩子看,告诉孩子如果不刷牙、不注重口腔卫生的话牙齿就会生病,会滋生细菌,然后细菌会把牙齿破坏。在刷牙的时候家长可以增加刷牙之间的互动,增强孩子刷牙的乐趣,有利于孩子主动积极地刷牙。在刷牙的时候可以把刷牙的过程变成一个游戏,在刷牙之前可以和孩子一起唱刷牙歌,最好是在孩子刷完牙之后,对孩子进行夸奖,满足孩子的心理,提高孩子刷牙的积极性。当然了,想让孩子养成一个良好的刷牙习惯,都需要经过长时间的重复和坚持,首先是让孩子接受刷牙、愿意刷牙,其次是鼓励孩子在刷牙的过程中搭配正确的刷牙习惯,最后就是让孩子养成自主刷牙的习惯,才能保护好每一颗牙齿。

## 四、怎么选择合适的牙刷牙膏

每个年龄阶段都有合适的牙刷,通常来说按照年龄进行选择即可,或者可以做简单的口腔检查选择合适的牙刷。小孩的牙刷普遍来说刷毛偏软,主要以不伤害牙龈为主,并且容易掌握的。在选择儿童牙膏的时候则建议最好做一个全面的儿童口腔龋齿风险评估,判断牙齿的状况,再搭配含氟或者不含氟的牙膏。

## 五、小结

其实孩子一般到两岁半左右乳牙才全部萌出,也就一两年的工夫,八成以上的孩子就开始有虫牙,这跟口腔清洁开始得晚是有关系的。所以,从宝宝长出第一颗牙开始,就需要刷牙了,在刚开始的时候家长可以示范正确的刷牙步骤顺序,让孩子开始学着刷牙。开始时宝宝不习惯或弄不好,完成不了的话,家长只需要耐心地协助他们完成。在孩子刷牙这件事上,最好是越早开始越容易贯彻执行,让孩子提前适应,更利于习惯的养成,有一个好的牙齿基础,才能保持口腔健康,所以一定要注意尽早让孩子养成一个良好的习惯,只有认真刷牙才是保护牙齿的正确方式,而且家长需要让孩子认识到为什么需要刷牙,刷牙的重要性在哪儿,有利于让孩子养成一个积极主动刷牙的良好习惯,才能更好地维持牙齿健康。