



家长应坚持帮助孩子保持口腔健康。(iStockphoto)



文/ 沈倩如医生
新加坡国立大学
口腔医学中心
小儿口腔科主任

多数人都认为小孩子的乳牙迟早会脱落，有蛀牙也没关系，反正迟些时候就会有新的恒牙。这种错误认知造成很多父母忽略了对孩子口腔卫生保健的关注。尤其当幼儿抗拒刷牙时，家长通常会选择妥协或不以为然。

与此同时，很多提高蛀牙几率的零食和饮料已成为许多儿童生活中不可或缺的一部分。

综合以上多方面的因素，新加坡保健促进局资料显示，在2020年，新加坡七岁儿童蛀牙的比例接近50%，较2014年的52.4%，仅略有改善。

迟早会脱落

乳牙还重要吗？

乳牙是人生里的第一副牙，是儿童咀嚼器官的重要部分。幼儿出生6个月后开始长出第一颗牙，到2岁半至3岁左右全部20颗萌出完毕，再到6、7岁至12、13岁期间，逐渐脱落，被恒牙所替代。这些小小乳牙的“寿命”其实有5到10年甚至更长，如果没有好好保护，对

孩童的身心都会有很多负面的影响。

举例，有些孩子的乳牙可能要到十二三岁才完全脱落。如果孩子从两岁就开始出现蛀牙，这十年里牙齿发生炎症的概率很高，孩子很大可能有牙痛的症状，甚至可能影响日后恒牙的发育。这些都是早期预防措施可避免的情况。

照顾乳牙的重要性：

■每颗乳牙的根下都有继恒牙的牙胚。乳牙到了替换年龄就要脱落，继承的恒牙就要在乳牙原来的位置长出来，因此乳牙会引导恒牙的生长方向。如果乳牙太早被拔除，恒牙多数会长得歪歪斜斜，排列变得不整齐，或失去理想的生长位置，佔据生长空间，恒牙因而不能正常长出来。

■乳牙是孩子咀嚼器官的重要组成部分。只有拥有健康的乳牙，才能发挥正常的咀嚼功能，充分地嚼碎食物。如果孩子蛀牙，咀嚼食物时感觉到疼痛，或更严重的情况下，蛀牙导致发炎发肿，需要及时拔掉，那这将影响他们的食欲以及食量，大大降低营养的吸收，发育因而受影响。

■洁白健康的牙齿对儿童的外貌和身心健康

是非常重要的，尤其是上前牙。如果上前牙因蛀牙而变黑，或因被细菌感染而发炎，需要提前被拔掉，整体的美观会受影响，甚至被人嘲笑。儿童小小的自尊心受到打击，在大家面前不敢说笑，影响交流，可能会对他们幼小的心理造成非常不好的负担。

■蛀牙若非常严重，细菌会造成牙髓受到感染，发生炎症反应，导致“牙疼”。细菌甚至会由蛀洞进入牙根底端，进而演变成根尖周炎，感染恒牙牙胚，导致恒牙的发育产生病变。孩子如果有炎症反应，他们就不能有正常的饮食，疼痛甚至使他们不想吃饭。有些情况比较严重的孩子，晚上也无法好好睡觉，疼得一直哭。

蛀牙若严重，细菌造成牙髓感染发炎，导致牙痛。



孩子的牙齿照顾得好，定期的牙科检查将是简单而愉快的过程。

帮助儿童保持良好口腔卫生

如果防范措施做得好，儿童是可以避免蛀牙，而不需要经历补牙拔牙的治疗。定期到牙医诊所进行检查，也就可以是简单而愉快的过程。

早期儿童龋齿（蛀牙）是可以预防的，建议家长在孩童第一颗牙齿萌出时，或在一岁时，带去看牙医，以更好地帮助孩童照顾牙齿健康。

建议：

■每天用含氟牙膏刷牙两次。牙膏的含氟量应为1000ppm及以上。这类牙膏已被证明可以有效预防龋齿。

■牙刷的尺寸应符合孩童的年龄。脸颊、嘴巴较小的孩子需要选择比同年龄所推荐刷头更小的牙刷。

■给孩子提供更健康的零食，如奶酪或水果，并减少给孩子吃甜饮、粘性高的糖果和巧克力。