

牙齿健康

美国儿童牙科学会 (American Academy of Pediatric Dentistry) 和辛辛那提儿童医院医疗中心儿童牙科与正畸科 (Division of Pediatric Dentistry and Orthodontics at Cincinnati Children's Hospital Medical Center) 建议应在儿童萌出第一颗乳牙的六个月内或不迟于 1 岁前去看牙医。在此次检查中，牙医会：

- 检查儿童是否患有蛀牙
- 检查儿童的牙齿发育情况
- 告诉您如何护理儿童的牙齿
- 帮助儿童拥有健康的笑容
- 讨论如何防止牙齿外伤

出牙

看到孩子萌出第一颗乳牙，您一定特别高兴。但某些经常被认为是出牙引起的症状，事实上却可能与其他医学方面的问题有关。

儿童在婴儿期经常会出现湿疹、尿布疹、睡眠障碍、耳部感染以及上呼吸道问题。与此同时，您的孩子也开始萌出第一颗牙齿，而很多情况下人们认为出牙导致了前述症状。其实出牙与耳部感染、腹泻或感冒症状没有任何关系。

儿童出牙时只可能出现如下症状：

- 低烧（不超过华氏 101 度）
- 轻度不适

儿童出牙引起不适时，您可以给孩子服用止痛药并使用儿童咬具来帮助孩子缓解不适。

安抚孩子



长期使用安抚奶嘴会影响儿童的牙齿发育。但是安抚奶嘴比吮吸手指更容易戒除。如果儿童吮吸手指，应尝试改用安抚奶嘴，因为后者更容易戒除。

如果您让孩子使用安抚奶嘴：

- 请选择结实且具有弹性的奶嘴
- 切勿将奶嘴绕在孩子脖子上
- 勿将甜味剂放在奶嘴上
- 每几个月更换奶嘴

奶瓶性龋齿



奶瓶性龋齿发展速度非常快，会影响儿童上前牙和上下后槽牙的发育。患有奶瓶性龋齿的儿童可能很早就会失去牙齿。失去牙齿可能会产生社交问题并影响恒牙的发育。从本图上可以看到奶瓶性龋齿的部分破坏性后果。

辛辛那提儿童医院儿童牙科与正畸科医护人员建议：

- 在儿童 1 岁之前或第一个乳牙萌出时选择一名牙科医生
- 不要让儿童睡觉时喝装有除水以外其他液体的奶瓶；其他液体可能导致龋齿
- 在儿童小睡或夜间睡觉时不要将奶瓶当作安抚奶嘴使用
- 夜间孩子有需求就进行母乳喂养可能会助长龋齿
- 喂奶后用儿童布料或棉纱布擦拭儿童的牙齿和牙床是一个好习惯

龋齿会引发其他健康问题，患有奶瓶性龋齿的儿童可能会比其他同龄儿童的体重轻。

乳牙的重要性

较早失去乳牙可能引起以下问题：

- 吃东西比较困难
- 影响美观
- 暂时影响说话
- 造成不必要的疼痛和感染，情况严重的可能需要住院
- 导致恒牙缝隙问题
- 影响自尊心
- 影响孩子的成长
- 影响医疗护理，尤其是有其他健康问题的儿童

外伤预防

您可以采取一些简单的安全措施预防儿童的口腔受到伤害，比如牙齿断裂（见图）。对蹒跚学步的儿童而言，口腔受伤是常见问题。大部分口腔受伤是由于摔倒或玩耍时发生意外而引发。



对于 1 到 6 岁这段时期，脸部和牙齿受伤的几率会随着年龄的增加而提高，因此很重要的一点是您应采取预防措施来防止出现这些伤害：

- 始终为您的孩子选择大小合适的汽车座椅。
- 桌子和窗台尖角处采取儿童安全防护措施。
- 在床上放置安全挡板，台阶前装好门。
- 将家具移开，让孩子走路时没有障碍物，以防止受伤。孩子最容易受伤的地方之一是茶几。
- 确保孩子在运动时（比如滑旱冰、骑车、踢足球、打篮球、橄榄球以及玩踏板车时）使用口腔保护器。

一旦孩子的口腔或牙齿受伤，请立即打电话给牙医。