



不同年龄段的宝宝如何爱牙护齿

▲ 广州市花都区妇幼保健院（胡忠医院） 李惜如

牙齿是人体的重要器官之一，不仅帮助我们咀嚼食物，还影响着我们的发音和面部美观。从小培养宝宝良好的口腔卫生习惯，对宝宝的健康成长至关重要。不同年龄段的宝宝，在爱牙护齿方面有着不同的需求和注意事项。接下来，我们就来详细了解一下，如何针对不同年龄段的宝宝进行爱牙护齿，以及家长需要掌握的相关知识点。

婴儿期（0~1 岁）

婴儿期是宝宝口腔清洁护理的起点。虽然此时宝宝还没有长出牙齿，但口腔内的清洁工作同样重要。家长可以在每次哺乳或喂奶后，用干净的湿纱布轻轻擦拭宝宝的牙龈和口腔黏膜，以清除残留的奶液，防止细菌滋生。

口腔护理时应避免使用牙膏，由于宝宝的吞咽功能尚未完善，此时不宜使用牙膏，特别是成人牙膏和含氟牙膏，以免宝宝过量吞食。家长可以使用干净的纱布或特制的硅胶指套牙刷来帮助宝宝清洁口腔。每次哺乳或喂奶后，可以适量喂食宝宝一些温开水，有助于清洁口腔。

幼儿期（1~3 岁）

幼儿期是宝宝养成良好刷牙习惯的关键时期。随着乳牙的萌出，家长可以开始教宝宝刷牙，但此时仍需要家长的协助和监督。

为宝宝选择小头、软毛的牙刷，这样的牙刷更适合宝宝的口腔大小和娇嫩的牙龈。采用打圈圈的方式，即圆弧刷牙法，来清洁宝宝的乳牙。每次刷牙至少持续两分钟，早

晚各一次。1 岁以上的宝宝可以使用含氟牙膏，但每次使用量应控制在米粒大小，以避免过量吞食导致的氟斑牙或氟骨症。

家长的口腔卫生习惯对宝宝有示范作用，因此家长要保持良好的口腔卫生习惯，引导宝宝模仿。家长应每半年带宝宝到医院检查口腔，及时发现并处理口腔问题。

学龄前期（3~6 岁）

学龄前期是宝宝初步掌握刷牙方法的阶段。此时，宝宝的自律性逐渐增强，但仍需要家长的监督和指导。

家长可以教宝宝使用改良的刷牙方法，如巴氏刷牙法，以更有效地清洁牙齿。每日至少刷牙两次，早晚各一次，每次刷牙时间不少于三分钟。家长可以开始教宝宝使用牙线，以清洁牙齿之间的缝隙，这些地方牙刷不容易刷到。

当乳牙基本完全萌出，特别是第一和第二乳磨牙（即乳牙的第 4、第 5 号牙）完全萌出时，且儿童能够良好配合的情况下，进行窝沟封闭操作。这一措施能有效预防乳牙龋齿的发生。

涂氟是一种有效的预防措施，旨在补充适量的氟以降低龋齿风险。由于三岁孩子大多已牙齿长齐且易患龋齿，进行涂氟可以显著降低龋齿发生率，促进孩子口腔健康发育。建议孩子每半年左右进行一次涂氟，以增强预防效果，有益于牙齿及口腔的整体发育。

家长应继续监督宝宝的刷牙过程，并定期检查宝宝的口腔，确保刷牙效果。鼓励宝

宝养成饭后漱口、睡前不吃零食等良好习惯，以减少口腔问题的发生。

学龄期（6~11 岁）

学龄期是宝宝换牙的关键时期。此时，宝宝的乳牙逐渐脱落，恒牙开始萌出。家长需要特别关注宝宝的换牙情况，确保恒牙的健康生长。

随着宝宝年龄的增长，可以使用含氟牙膏来增强牙齿的抗龋能力。但家长仍教宝宝使用巴氏刷牙法，即牙刷与牙齿表面呈 45 度角，轻轻颤动牙刷，以有效清除牙菌斑。鼓励宝宝使用牙线来清洁口腔，预防蛀牙和牙龈疾病。

第一恒磨牙，通常被称为六龄齿，是大约 6 岁时开始萌出的早期恒牙之一，位于牙弓后部，因其难以清洁且窝沟深邃，龋坏风险较高。在这一关键时期实施窝沟封闭，能有效降低其龋坏率。

每半年带宝宝去看一次牙医，进行口腔检查和清洁，及时发现并处理牙齿问题。家长应密切关注宝宝的换牙情况，确保恒牙的正常萌出。如果恒牙长时间未萌出或乳牙未脱落，应及时就医。

帮助宝宝戒除吮指、咬唇等不良习惯，以免对牙齿和颌面部发育造成不良影响。

青少年期（12 岁以上）

青少年期是宝宝完全独立进行口腔护理的阶段。此时，宝宝已经掌握了正确的刷牙方法，并能够自觉进行口腔清洁。

继续使用含氟牙膏来增强牙齿的抗龋能

力。选择高质量的牙刷和牙线来更有效地清洁牙齿和牙缝。使用漱口水来进一步清洁口腔，预防蛀牙和牙龈疾病。

第二恒磨牙，作为咀嚼过程中至关重要的牙齿且龋坏率较高，通常在 11 ~ 14 岁之间萌出，与此同时，前磨牙（恒牙类的第 4 和第 5 号牙）也完成替换。因此，这一年龄段是对第二恒磨牙和前磨牙进行窝沟封闭的理想时机，能有效预防龋齿的发生。

虽然宝宝已经能够独立进行口腔护理，但家长仍需进行监督和提醒，确保宝宝坚持每天刷牙、使用牙线和漱口水。

鼓励宝宝养成良好的饮食习惯，少吃甜食和饮料，多吃水果和蔬菜。同时，避免用牙齿咬硬物或开瓶盖等不良习惯，以免损伤牙齿。

家长应继续关注宝宝的牙齿健康情况，如果发现有牙齿疼痛、牙龈出血等问题，应及时就医。

爱牙护齿，从小做起，是每一位家长的责任与使命。通过上述不同年龄段宝宝爱牙护齿的详细指导，我们不难发现，每个阶段都有其特定的需求和注意事项。从婴儿期的初步清洁，到幼儿期的习惯养成，再到学龄前期、学龄期以及青少年期的逐步独立与深入护理，宝宝的口腔健康需要家长持续的关注与引导。

在这个过程中，家长不仅要选择适合宝宝的口腔清洁工具和方法，更要以身作则，树立良好的口腔卫生榜样。同时，定期的口腔检查和专业的医疗建议也是不可或缺的，它们能帮助家长及时发现并处理宝宝的口腔问题，确保宝宝的牙齿健康、美丽、整齐。

重症肺炎：早期预警信号与有效应对策略

▲ 和佑医院 杨万里 赵晨亮

重症肺炎是一种严重的肺部感染，通常有较为严重的临床症状和并发症。该疾病可以由不同的病原体引起，主要包括细菌、病毒、真菌，常见的病原体有肺炎链球菌、流感病毒、冠状病毒等。那么，你了解重症肺炎的早期信号和应对策略吗？

重症肺炎的早期预警信号

持续高热不退 重症肺炎患者往往会出现持续高热，体温超过 38℃，且难以通过常规退热手段降至正常体温。

呼吸急促 重症肺炎在早期阶段，往往会出现一系列明显的症状，其中最为典型的的就是呼吸频率的显著增加。随着炎症的扩散，肺部功能受损，患者可能会出现呼吸急促、气短等情况。

咳嗽加剧伴有痰液 肺炎初期，患者只是出现轻微的干咳。随着时间的发展，若病情没有得到及时的控制和治疗，患者可能会感到咳嗽更加频繁和剧烈，甚至咳出黄色或绿色的浓痰。

胸痛与胸闷 由于胸膜受到炎症刺激，患者胸部会出现钝痛、刺痛、压迫感。尤其是在进行深呼吸或咳嗽时，胸痛与胸闷感会变得更加明显和难以忍受。

精神状态改变 重症肺炎不仅可能侵袭



来源/千库网

呼吸系统，还可能对神经系统产生不良影响，引发一系列精神状态的变化。

重症肺炎的应对方法

及时就医 一旦发现上述早期信号，特别是呼吸急促、持续高热、胸部疼痛等，应立即就医，切勿拖延。

药物治疗 根据病因和患者病情，医生会开具适当的抗生素，以对抗细菌感染。如果肺炎是由病毒引起的，医生可能会考虑使

用抗病毒药物。对于炎症和发热情况，医生可能会开一些非甾体抗炎药物。

支持性治疗 重症肺炎的治疗需要综合施策，包括氧疗改善呼吸功能、机械通气治疗、液体管理等。对于出现低氧血症的患者，可以通过面罩或鼻导管供应氧气，帮助维持正常氧饱和度；对于情况较为严重的患者，可能需要使用呼吸机辅助通气；在液体管理方面，根据患者实际情况，为患者适当补充液体，保持水电解质平衡。

监测和评估 监测患者生命体征，如体温、呼吸频率、血压、脉搏等，确保病情稳定。开展影像学检查，定期进行胸部 CT 扫描和 X 线胸片，以评估肺部的恢复情况。

注意营养 注意饮食均衡，确保充足的营养摄入，饮食上可以选择清淡易消化食物。日常生活中，应注意水分的补充，有助于稀释痰液，促进排出。

康复运动 在医生的指导下，逐渐增加日常活动，提高机体抵抗力，改善病情，促进身体恢复。

接种疫苗 定期接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗，以预防未来的肺部感染。

家庭护理 患者在家休息期间，需要保持室内空气流通，避免烟雾和有害气体刺激；定期测量体温，观察病情变化。

心理支持，情绪疏导 重症肺炎患者经常会产生焦虑、恐惧、不安等情绪，适时提供心理支持和疏导至关重要。

对于重症肺炎，只要掌握其早期信号，并采取科学有效的应对措施，就能在很大程度上减少其带来的危害。健康不是儿戏，每一个细微的身体变化都可能是身体发出的求救信号。让我们从现在做起，提高警惕，关注自身健康，共同筑起一道坚固的健康防线。