

童“牙”无忌 做好儿童口腔护理

▲ 北京市通州区新华医院 李萌

在儿童的成长发育中，口腔健康是一个非常重要的问题，不但直接关系到儿童的饮食和营养吸收，同时与儿童全身健康及生活质量也密切相关。

目前，儿童口腔问题较为普遍，尤其是龋病或牙龈炎等口腔疾病频繁发生。但是这种情况未能引起家长的足够重视和关注，导致儿童口腔健康问题日益严峻。因此，必须要做好儿童口腔护理，了解正确的口腔护理知识，引导家长和孩子共同建立良好的口腔习惯。

儿童口腔的发育特点

在儿童口腔发育中，乳牙的生长周期相对较短，通常在出生后6个月内开始萌出，2到3岁时全部长齐，满足儿童的初期咀嚼需求。

随后恒牙逐渐替代乳牙，生长周期较长，从6到7岁开始长出，直至12到13岁才全部完成。牙齿结构比较复杂，包括牙冠、牙颈、牙根等部分，共同承担咀嚼、营养供给等功能。

儿童口腔环境也在不断变化，如牙釉质较软、牙齿间隙大等特点，使得儿童更易受到口腔疾病的侵袭，因此口腔护理尤为关键。

儿童常见口腔问题

龋病 龋病是儿童最常见的口腔问题之一，由食物残渣、细菌和时间共同作用引起。当口腔清洁不当，食物残渣中的糖分被细菌分解，产生酸性物质腐蚀牙齿，从而形成酸蚀现象。初期龋病可能只表现为牙齿表面出现白垩色斑点，随着病情发展，斑点逐渐扩大并变为黑洞，严重时可深入牙髓，引发剧烈

疼痛，影响孩子的饮食和睡眠，甚至可能导致恒牙发育异常。

牙龈炎症 牙龈炎症是儿童口腔健康的一大威胁，其成因主要源于对口腔卫生的忽视。当食物残渣、牙菌斑长期滞留于牙齿及牙龈边缘，就为细菌提供了繁殖的温床。这些细菌不仅会侵蚀牙齿，还会刺激牙龈，引发牙龈组织的炎症反应。表现为牙龈红肿、充血，刷牙或咬硬物时容易出血。如果不及时干预，牙龈炎症可能进一步发展为牙周炎，影响牙周组织的健康，甚至威胁到牙齿的稳固性。

错颌畸形 错颌畸形是儿童口腔发育中常见的问题，其成因复杂多样，既包括遗传因素，也受不良习惯的影响。遗传因素可能导致儿童牙齿大小、形态或颌骨发育的异常，而长期吮指、口呼吸等不良习惯可能使牙齿受到异常力量的作用，进而引发牙齿排列不齐、咬合关系错乱等问题。错颌畸形不但影响美观，还可能影响咀嚼功能、发音清晰度，甚至对儿童的心理健康造成负面影响。

乳牙滞留或早失 乳牙滞留是指乳牙未按正常生理时间脱落，而恒牙已开始在其下方或旁边萌出，这种情况可能引起恒牙错位生长或拥挤。相反，乳牙早失则是指乳牙因龋病、外伤等原因过早脱落，使得相邻牙齿移位，为恒牙的生长腾出不当的空间。这两种情况都可能影响恒牙的正常排列和咬合关系，甚至造成面部发育异常，进而影响儿童的口腔健康及未来的面部美观性。

如何正确进行儿童口腔护理

选择合适的牙刷牙膏 为儿童选择



合适的牙刷和牙膏是口腔护理的基础，儿童牙刷的特点在于小头设计，便于深入口腔各个角落清洁。软毛材质能有效保护儿童娇嫩的牙龈和牙釉质，避免刷牙时造成损伤。牙刷的手柄应易于儿童握持，以鼓励儿童养成自主刷牙的习惯。根据儿童的年龄选择适宜的牙膏，避免使用成人牙膏，因其含氟量较高，不适合儿童使用。通过合理选择牙刷牙膏，可以为儿童口腔健康打下坚实的基础。

掌握正确的刷牙技巧 正确的刷牙方法对于保持口腔卫生至关重要。儿童刷牙建议使用圆弧刷牙法。具体来说是用连续圆弧动作，让牙刷头转小圈。先刷牙齿的外侧面，刷头从上后牙牙龈区，以前画圆动作，轻柔的刷到下排牙龈区，从后牙区逐渐刷到前牙区，先刷一侧然后刷另一侧，再刷牙齿内侧面，刷后牙时，前后往复短距离震颤；刷前牙时可将牙刷柄竖起，上下提拉震颤。最后刷牙齿咬合面，将刷毛垂直于牙齿咬合面，稍用力做前后短距离来回刷的动作。此外，选择合适的牙刷，早晚刷牙，每次时间至少两分钟。

合理使用牙线牙缝刷 在儿童口腔护理中，合理使用牙线牙缝刷是维护口腔健康的重要一环。由于儿童的牙齿排

列紧密，牙缝间容易滞留食物残渣和菌斑，牙刷往往难以彻底清除隐蔽区域的污垢。使用牙线或牙缝刷时，家长应引导孩子轻柔操作，避免用力过猛损伤牙龈。正确的使用方法是将牙线或牙缝刷轻轻插入牙缝，前后移动以清除附着在牙齿表面的菌斑和食物残渣。合理使用牙线牙缝刷，可以有效预防邻面龋和牙龈炎症的发生。

定期口腔检查和洁牙 定期口腔检查和洁牙对儿童口腔护理也很关键，建议家长每半年至少带孩子接受一次口腔检查，或根据牙医的具体建议进行。口腔检查可以及时发现并处理牙齿和牙龈的问题，如龋病、牙龈炎等，防止病情恶化。在口腔检查中，专业的洁牙服务能够彻底清除牙齿表面的菌斑和结石，减少口腔疾病的风险。

建立口腔健康习惯 帮助儿童建立良好的口腔健康习惯。例如，要调整饮食习惯，鼓励孩子多吃富含纤维的食物，如蔬菜、水果和全谷物，有助于清洁牙齿和牙龈。限制高糖食品和饮料的摄入，以减少龋病的风险。做好日常行为的纠正，引导孩子避免用牙齿咬硬物、吮指等不良习惯，以免造成牙齿错位或损伤。

口腔健康是孩子一生当中最为重要的内容之一，直接关系到孩子整体健康水平。目前儿童有很多常见的口腔问题，如龋病、牙龈炎症、错颌畸形、乳牙滞留或早失等，需要得到足够的重视。家长要注意掌握全面的儿童口腔护理知识，帮助孩子建立正确良好的口腔健康习惯，消除口腔问题的危险因素，做到科学护理，帮助孩子保持健康、美丽的牙齿和口腔。

肺癌迷雾：是谁在悄悄伤害你？

▲ 广西玉林市第一人民医院 覃金莲

当提及肺癌，许多人首先想到的是烟雾缭绕的香烟。然而，这片迷雾之下，还隐藏着许多不为人知的“隐形刺客”，它们正在悄悄增加你患肺癌的风险。那么，这些“隐形刺客”究竟是谁呢？让我们一起来揭开这团迷雾的一角，探寻除吸烟之外，可能悄然增加肺癌患病风险的因素。

除了吸烟之外，还有许多其他的因素也在悄悄增加着肺癌的患病风险。这些“隐形刺客”虽然不如吸烟那么显眼，但同样值得警惕。

二手烟 二手烟也被称为被动吸烟，是指非吸烟者在吸烟者周围吸入的烟雾。这种烟雾中含有与直接吸烟相同的有害物质，但浓度可能更高。长期暴露在二手烟环境中的人，其患肺癌的风险也会相应增加。尤其是在家庭、办公室等密闭空间中，二手烟的危害更加严重。

慢性阻塞性肺疾病 慢性阻塞性肺疾病（COPD）是一种常见的慢性呼吸系

统疾病，主要表现为持续的气流受限。COPD患者往往长期遭受空气污染、吸烟等有害因素的侵袭，导致肺部功能逐渐下降。有研究表明，COPD患者患肺癌的风险是普通人群的数倍。这可能是因为COPD患者的肺部长期受到有害因素的刺激，使得肺部细胞更容易发生癌变。因此，COPD患者应积极治疗原发病，降低患肺癌的风险。

职业暴露 在日常工作中，有些职业可能会接触到一些有害物质，如石棉、砷、铬等。这些物质被称为职业性致癌物质，长期接触会增加患肺癌的风险。以石棉为例，它是一种常用的建筑材料，但在生产过程中会释放出微小的纤维，这些纤维被吸入肺部后，会长期停留在肺部组织中，刺激肺部细胞发生癌变。类似的，砷、铬等金属化合物也具有类似的作用。因此，矿工、石棉工人等职业的人群，由于长期暴露在有害物质的环境中，其患肺癌的风险相对较高。

遗传因素 遗传因素在肺癌的发病中也扮演着重要角色。研究显示，有肺癌家族史的人群患肺癌的风险较无家族史者高出1.5~3倍。这表明某些基因突变可能在家庭中传递，从而增加成员患病的概率。例如，表皮生长因子受体（EGFR）、酪氨酸激酶（ALK）和TP53等基因的突变，与肺癌的发生密切相关。这些突变有一部分是遗传性的，可能通过父母传递给子女。

生活方式因素 一些生活方式因素也可能影响肺癌的发病风险。例如，长期缺乏体育锻炼、饮食不均衡、过度饮酒等都可能对肺部健康产生不利影响。此外，精神压力过大、长期熬夜等不良生活习惯也可能增加患肺癌的风险。

在探寻肺癌迷雾的旅程中，我们发现了诸多隐藏在吸烟背后的风险因素。从二手烟的悄然侵袭，到COPD的“孪生兄弟”关系，再到职业暴露和遗传因素的潜在威胁，每一步都让我们更加明白，

肺癌并非单一因素所致，而是多种因素交织的复杂结果。因此，在追求健康生活的道路上，我们需要保持警惕，科学预防，让我们的生活远离肺癌的阴影，拥抱健康与快乐。



来源/千库网