

今日专家

● 济宁口腔医院儿童口腔一科主任、主任医师 马铁军



听马伯伯讲护牙

一起探险牙齿城堡



“医生，快看看孩子的牙！”在济宁口腔医院儿童口腔科，经常能看到家长抱着一两岁的宝宝前来就诊，这些小患者牙齿上已经出现了黄斑甚至缺损。而五六岁的孩子们常常哭闹着被带进诊室，有的甚至需要家长抬着进来。

面对这些让人心疼的就诊场景，济宁口腔医院儿童口腔一科主任马铁军深感责任重大。“很多孩子的牙齿问题完全可以预防，关键是要从小树立正确的爱牙观念。”在全国爱牙日（9月20日）来临之际，马主任通过本报为同学们带来专业的护牙指导，帮助大家摆脱看牙恐惧，学会科学护牙。

探秘牙齿城堡：

牙齿里住着“感觉小精灵”

“小朋友们，我们的牙齿就像一座神秘的城堡！”马伯伯说，最外面的牙釉质就像是坚固的“城墙”，它是我们身体里最坚硬的部分，像骑士的盔甲一样天天负责咀嚼食物，保护城堡内部。不过，这座城墙有个弱点——最怕“酸”。中间的牙本质是城堡的“内墙”，它没有那么坚硬。如果城墙被攻破，它受到攻击就会又酸又疼，赶紧向内部发送警报。城堡最里面住着牙神经——它是住在城堡中心的“感觉小精灵”，超级敏感。它的任务就是感知冷、热、酸、甜、疼。一旦“内墙”被攻破，敌人兵临城下，“小精灵”就会吓得大叫，这就是我们难以忍受的牙疼啦！

那么，谁是牙齿城堡的敌人呢？马伯伯说，那就是看不见的“粘糊怪军团”——牙菌斑。我们吃完东西后，躲在角落里的细菌和食物残渣就会组成“粘糊怪军团”，它们最喜欢吃糖，吃完后就会产生“酸弹”来攻击城墙。“粘糊怪军团”用“酸弹”日夜不停地腐蚀城墙。刚开始，城墙只是出现一个小黑点（浅龋），这时候一点感觉都没有。如果不管它，“酸弹”就会挖穿城墙，攻进内墙（中龋），这时候吃点冷、热、酸、甜的食物就会酸疼。再继续打下去，一直打到“感觉小精灵”的家门口（深龋），那可就是“兵临城下”，则会引发剧烈的牙疼了！

警惕“糖牙”危机：

4岁瑶瑶的烦恼

有一个名叫瑶瑶的小朋友让马伯伯印象深刻。

“小女孩4岁左右，很瘦小，跟在家长后面，闭着嘴巴不说话，乖巧、文静。”马伯伯回忆道，家长说孩子晚上经常抱着奶瓶喝着奶睡觉。后来牙齿一块块掉，这两年吃饭特别慢，在家或者在幼儿园都是最后一个吃完饭，老是用手抠牙，不愿意吃肉和青菜。小姑娘在幼儿园不合群，不愿意和小朋友交流，总是一个人默默坐在角落里，也不愿意笑，拍照时紧闭嘴巴。

“我给孩子检查，吓一跳，上面的门牙和后面的牙齿全坏掉了。”马伯伯说，这就是典型的“奶瓶龋”，很多家长让孩子含着奶瓶入睡，殊不知这样对牙齿的伤害极大。

识别“隐形糖”：

藏在美食里的陷阱

除了糖果，还有哪些“隐形糖”需要注意？

▶ 添加糖：白砂糖、冰糖、葡萄糖等，常见于糖果、饮料、糕点中。

▶ 天然糖：蜂蜜、糖浆中的糖分，虽然天然但也不能多吃。

▶ 果汁糖分：水果榨汁后，糖分会变成游离糖，浓缩果汁糖分更高。

“水果要新鲜吃，不要榨汁喝。”马伯伯说，过量摄入这些糖分会导致龋齿、肥胖、糖尿病等多种健康问题，平常可以吃坚果、新鲜水果、蔬菜棒、全麦制品和低盐奶酪等健康零食。

趣味刷牙法：

给牙齿“画圈圈”

很多同学觉得刷牙是件麻烦事，马伯伯推荐了有趣的“画圈圈”圆弧刷牙法。

“牙刷要一半在牙龈上，一半在牙齿上，倾斜45度开始画圈圈，每个牙面至少画10个圈圈。里外都要刷到，咬合面可以来回刷。每次要刷满3分钟，每天早晚各一次。”关于牙刷选择，马伯伯建议：刷头要小，相当于两个门牙的宽度；刷毛要软，刷头要经过磨圆处理，手柄要卡通易握。

对于牙膏的使用，马伯伯说：“2岁学会漱口后可以用牙膏，会吐水再用含氟牙膏。3岁以上用豌豆大小，3岁以下用米粒大小。”

对于电动牙刷和普通牙刷哪个更好的问题，马伯伯回答：“最关键的不是牙刷类型，而是刷牙方法。很多家长说我们天天刷牙怎么还坏牙？其实刷牙和刷干净牙还是有区别的，6岁前孩子手的灵活度和手腕力度都欠佳，建议家长帮忙刷牙或孩子刷牙后家长重点部位再重新刷一下。”

有效护牙

双重防护：窝沟封闭+涂氟

马伯伯介绍了两种保护牙齿的方法：

▶ 窝沟封闭：用高分子材料封闭磨牙表面的深窝沟，防止食物残留。建议6至7岁第一恒磨牙萌出后做。

▶ 涂氟：给牙齿穿上富含“营养”的防护铠甲，增强抗蛀能力。建议每半年做一次。

护牙必知

乳牙坏了也要治

“乳牙坏了不用治”是严重误区！马伯伯指出，乳牙要服务近10年，蛀牙不处理可能引发严重后果。

马伯伯列举了乳牙蛀牙的危害：疼痛发炎，影响进食、睡眠；影响恒牙发育，导致新牙畸形；影响容貌，让孩子不敢笑；导致偏侧咀嚼，影响脸型对称性；影响营养吸收，阻碍生长发育，甚至可能引起全身性疾病。

快来参加
爱牙大探险

在全国爱牙日到来之际，马伯伯最想对孩子们说：“少吃糖，牙健康，快快乐乐成长！”

马伯伯也向小朋友们发出了邀请：“济宁口腔医院会在9月20日全国爱牙日当天举办‘我是小牙医’科普体验活动，热烈欢迎小朋友们来参加活动，学习爱牙小知识，近距离感受体验看牙的仪器设备，消除看牙恐惧。”

希望通过这次有趣的牙齿城堡探险，小朋友们都能认识到保护牙齿的重要性，学会正确的护牙方法，拥有健康美丽的笑容！