

青少年护牙光靠刷牙就够了吗？

济宁市小记者团“口腔实践课”给出答案



济宁晚报全媒体记者 王艳茹 马锐青 通讯员 徐保东

“以后我要少吃零食，正确刷牙，学会科学护牙。”济宁市霍家街小学四年级五班学生刘佳琪说。9月20日，为普及口腔健康知识，增强全民口腔保健意识，济宁市小记者团与济宁市口腔医院联合举办“微笑小记者 健康好口腔”爱牙日主题实践活动，让小记者在趣味体验中学习专业口腔知识，并通过他们的独特视角，向广大青少年及家庭传播口腔健康理念。

在爱牙小课堂上，济宁市口腔医院资深牙医颜杰采用PPT、动画、模型等形式，让小记者们认识牙齿，了解龋齿的形成原因和危害以及预防方法。“牙齿是人体中最坚硬的器官。人一生有乳牙（共20个）和恒牙（28至32个）两副牙齿。有效刷牙、健康合理饮食、涂氟、窝沟封闭和定期检查可以有效防止龋齿。”颜杰强调，过量摄入糖分会导致龋齿、肥胖、糖尿病等多种健康问题，饮食上要尽量少吃含糖高的食物，如糖果、糕点、含糖饮料等，应该多摄取有助于控制牙菌斑的自洁性食物，如新鲜蔬菜及富含纤维的食物。

“刷牙从孩子萌出第一颗牙齿开始，家长用软纱布给孩子牙齿进行清洁。一周岁以后，家长开始为孩子刷牙。3岁以后孩子开始使用牙膏，要坚持早晚刷牙，每次刷牙坚持2至3分钟。”济宁市口腔医院护士李顺美现场演示了BASS刷牙法、圆弧刷牙法、拂刷牙法等多种科学刷牙方法。在爱牙日刷牙比赛现场，六位小朋友使用小牙刷仔细清洁每一颗牙齿，这不仅提高了孩子们对刷牙的兴趣，更在他们心中种下了爱护牙齿的种子。

“原来刷牙最关键的不是牙刷类型，而是刷牙方法。爸爸妈妈总认为我坏牙是因为没有按时刷牙，通过阿姨的讲解我才知道，刷牙和刷干净还是有区别的。”济宁市霍家街小学五年级十班的邵俊程兴奋地向记者分享刷牙小知识，“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。”

随后，小记者们开启了科室大探险之旅，分组进行“小小牙医”体验、牙科设备探秘、刷牙指导等趣味体验。他们陆续来到正畸科、口腔颌面外科、牙体牙髓科和修复种植科等科室，参观了牙科设备，了解了检查和修复牙齿的方法。在儿童口腔

科，小记者们变成了小小牙医。在儿童口腔科主治医师盛芳的指导下，霍家街小学三年级学生房俊娇戴上手套，拿着口镜，帮助其他小伙伴检查牙齿是否有龋齿。

牙医们还为前来参观的小记者们进行了细致的牙齿健康检查，并为有需要的小朋友提供了专业的涂氟服务，以增强牙齿的抗龋能力。活动最后，济宁市口腔医院和济宁市小记者团的老师们为小记者们颁发了“护牙小卫士”社会实践证书。

“女儿嘉灿平时也刷牙，但是每次牙齿清洁都不彻底，今天学会了正确的刷牙方法。希望通过这次有趣的实践活动，每位小朋友都能成为守护牙齿的小卫士，拥有健康灿烂的笑容。”

——小记者家长谢冉



新闻1+1

拔完智齿后需要注意什么？

拔完智齿后，患者需要注意伤口的护理、饮食调整、避免剧烈运动以及密切关注恢复情况。

●**伤口护理**：术后应按照医生的建议，24小时之内不刷牙漱口，必要时配合使用消炎药物，同时注意保持口腔清洁，避免感染。切勿用手触碰伤口，以免引起感染。另外，24小时之内可以用冰袋间隔冷敷在拔牙部位，有助于减轻肿胀和疼痛。

●**饮食调整**：拔牙后的前几天，建议患者食用流质或软食，避免硬食物刺激伤口。同时，避免吃过热或过冷的食物，以免引起牙槽神经敏感。在恢复期间，尽量使用对侧牙齿咀嚼，减轻拔牙部位的负担。

●**避免剧烈运动**：拔智齿后的24小时内，尽量避免剧烈运动，以免导致伤口出血。此外，避免吸烟和饮酒，这些均会影响伤口愈合。

●**密切关注恢复情况**：拔智齿后，患者应密切关注恢复情况，如出现严重肿痛、出血不止、感染等症状，应及时就诊。一般情况下，拔智齿后的恢复期约为1至2周。

总之，拔智齿后的护理和注意事项是非常重要的，患者应严格遵循医生的建议进行伤口护理、饮食调整和生活习惯的调整。只有这样，才能确保术后恢复顺利，避免不必要的并发症。（通讯员 李丽）



扫码看视频

全生命周期守护“一口好牙”

一些家长觉得，乳牙坏了没事，反正还要换牙。

“乳牙龋坏会影响儿童咀嚼功能，进而影响营养摄入和生长发育。”北京协和医院口腔科主任万阔说，乳牙还承担着引导恒牙生长的作用，如果乳牙龋坏没有及时治疗，还会影响恒牙萌出，导致牙列不齐等情况。因此，保护好乳牙非常重要。

儿童时期是养成良好饮食习惯的最佳时期。专家建议，给孩子制作无添加糖或者低添加糖食物，让孩子不偏食、爱吃少盐少油少糖的食物，养成健康膳食习惯，这不仅有助于口腔健康，也将让孩子受益终身。

此外，部分老年人抱有“年龄大了牙齿脱落是正常的”“老掉牙了不用管”等观点。

对此，北京大学口腔医院主任医师邓旭亮提示，老年人缺牙后应及时修复，否则会严重影响咀嚼功能，从而影响食物消化和营养吸收，甚至影响全身健康。长期缺牙还会导致其他牙齿的倾斜、移位、过长等，更易发生龋齿、牙周炎等疾病，同时加重剩余牙齿的咬合负担，进一步加速剩余牙齿的丧失。

专家提示，口腔疾病常进展慢，早期多无明显症状，一般不易察觉。定期进行口腔健康检查，有利于早发现、早治疗口腔疾病。一般人群每年至少进行一次口腔检查；儿童口腔疾病进展快，建议每半年至少进行一次口腔检查。（来源：新华社）