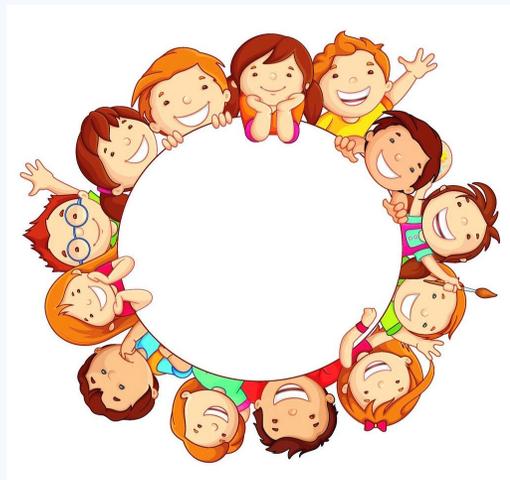




# 爱护牙齿，从小做起

——适龄儿童窝沟封闭



口腔科



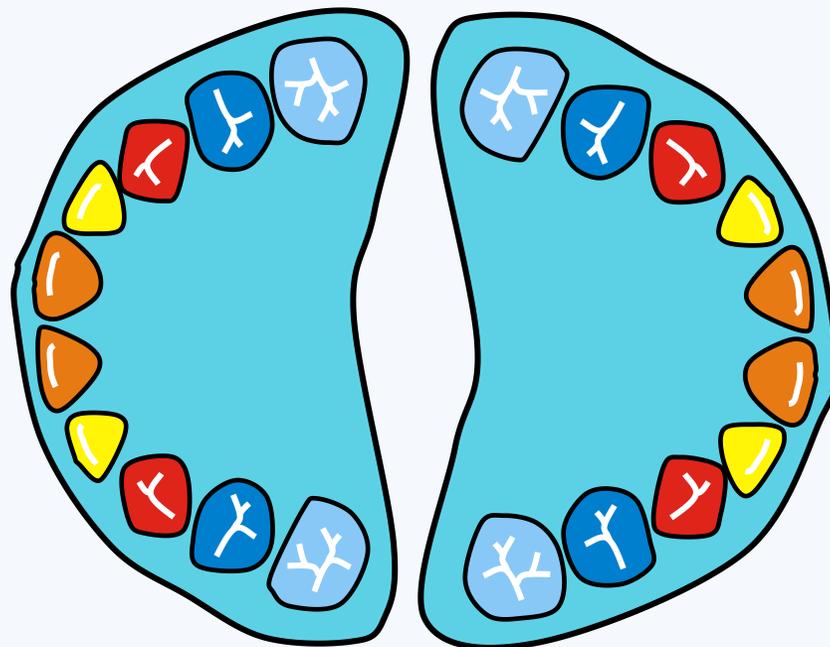
认识我们的牙齿

Known our teeth

你有多少颗牙齿？

乳牙

学龄前儿童（6岁以前）：20颗（乳牙）



■ 乳中切牙 ■ 乳侧切牙 ■ 乳尖牙

■ 第一乳磨牙 ■ 第二乳磨牙

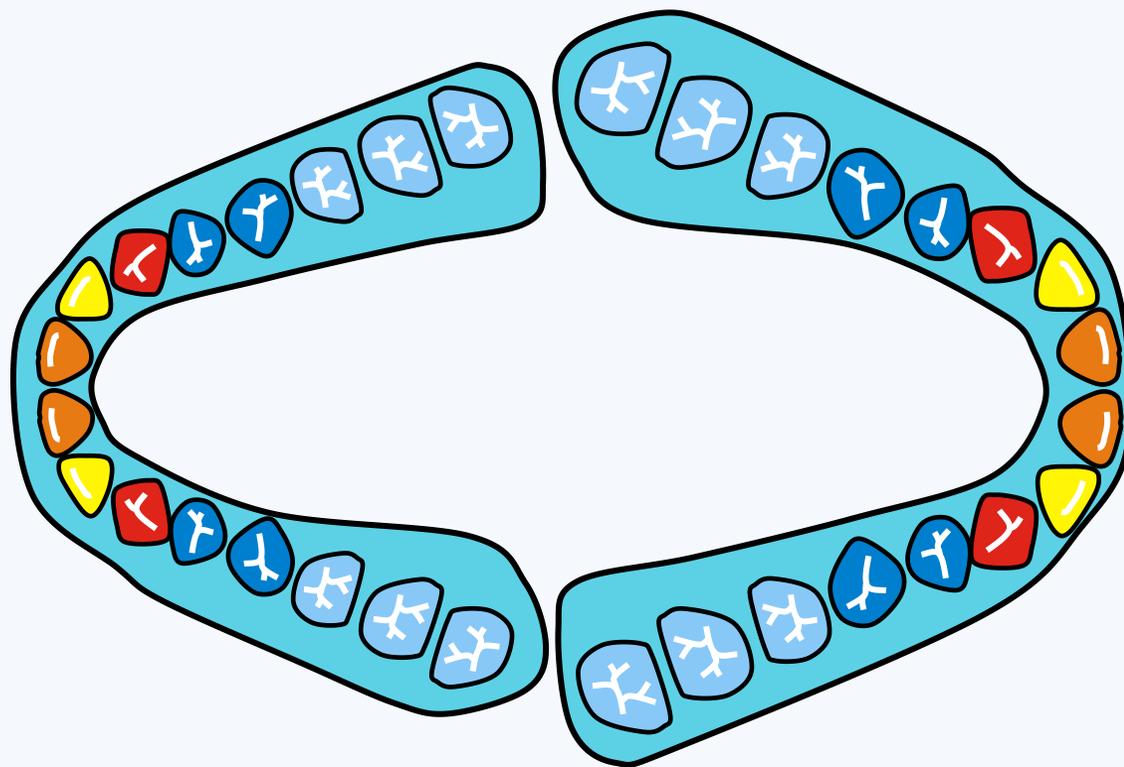


# 认识我们的牙齿

Known our teeth

## 恒牙

6岁左右萌出第一颗恒牙，**第一恒磨牙**  
**(俗称六龄齿)**，14岁左右萌出至28  
颗牙齿，这些牙齿将陪伴我们一生，  
称之为恒牙。



■ 中切牙 ■ 侧切牙 ■ 尖牙

■ 前磨牙 ■ 后磨牙



# 怎么保护我们的牙齿呢





# 第一做好清洁

早晚刷牙

饭后漱口

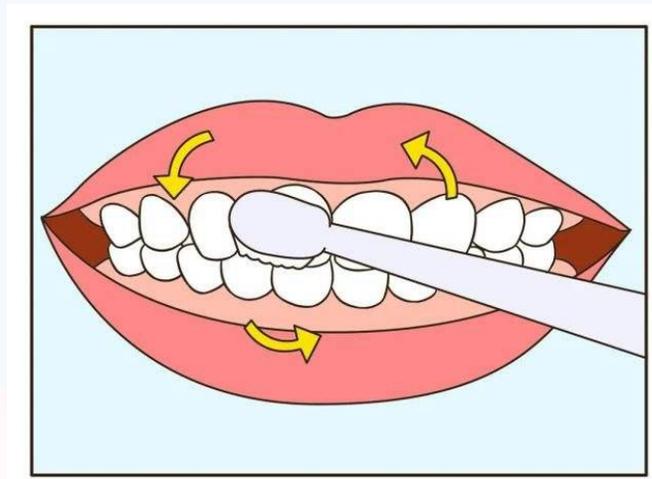
使用牙线





## 正确的刷牙

- 3岁以后，家长要教会并辅助儿童刷牙，建议6岁以前均需要家长参与帮助；
- 正确的刷牙方式：一般6岁以前采用圆弧刷牙法，6岁后可采用水平颤动拂刷法；
- 四岁以后可以选择含氟牙膏。
- 每天2次，每次3分钟，早晚刷牙，睡前必刷。





## 第二 做好预防-窝沟封闭和涂氟

➤ 专业清洁牙面





## ➤ 窝沟封闭

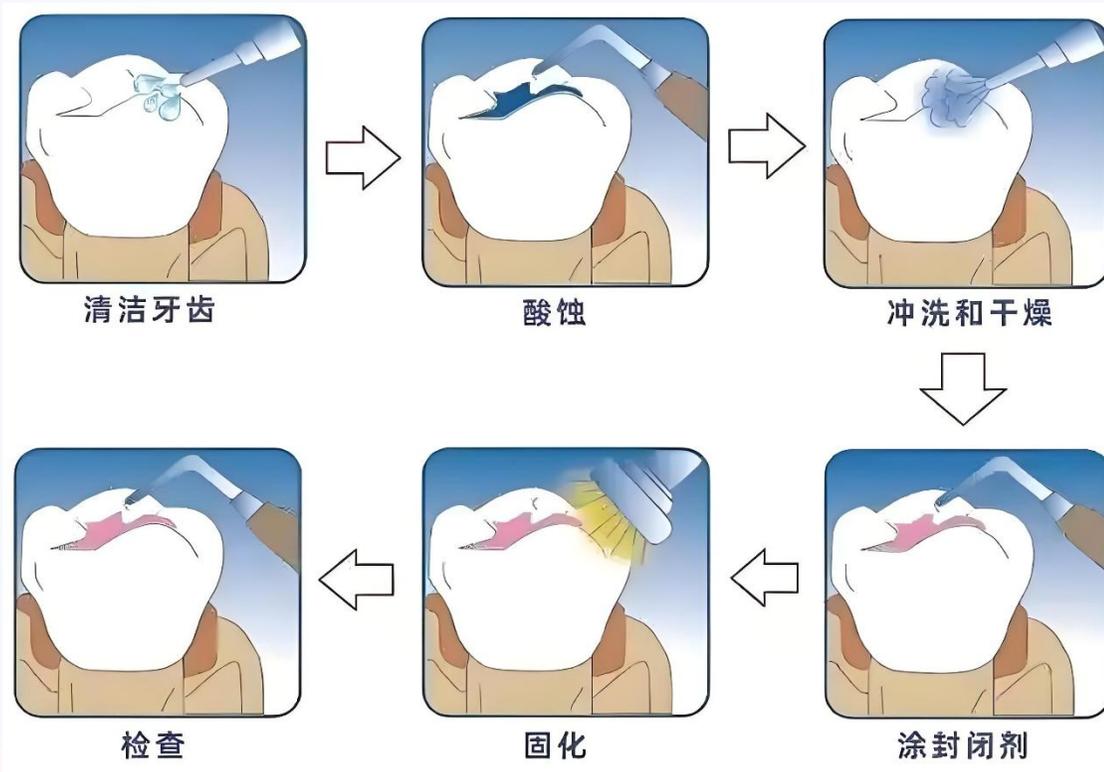


➤ 牙齿窝沟封闭是一种无痛、无创的预防龋齿的方法，它是在牙齿窝沟点隙上涂布一层流动性强的树脂材料，形成一层保护膜，从而有效防止细菌和食物残渣进入窝沟引起蛀牙。

➤ 年龄：乳磨牙（3~4岁）  
第一恒磨牙（6~7岁）  
前磨牙（9-10岁）  
第二恒磨牙（11~13岁）



## ➤ 窝沟封闭的主要步骤



➤ 封闭前：存在深的窝沟点隙，不易清洁，滞留食物、滋生细菌，最终发展成龋齿。

➤ 封闭后：封闭深的窝沟点隙，使窝沟底变成平面，容易被清洁，食物细菌不再滞留，可有效防蛀。



## ➤ 涂氟



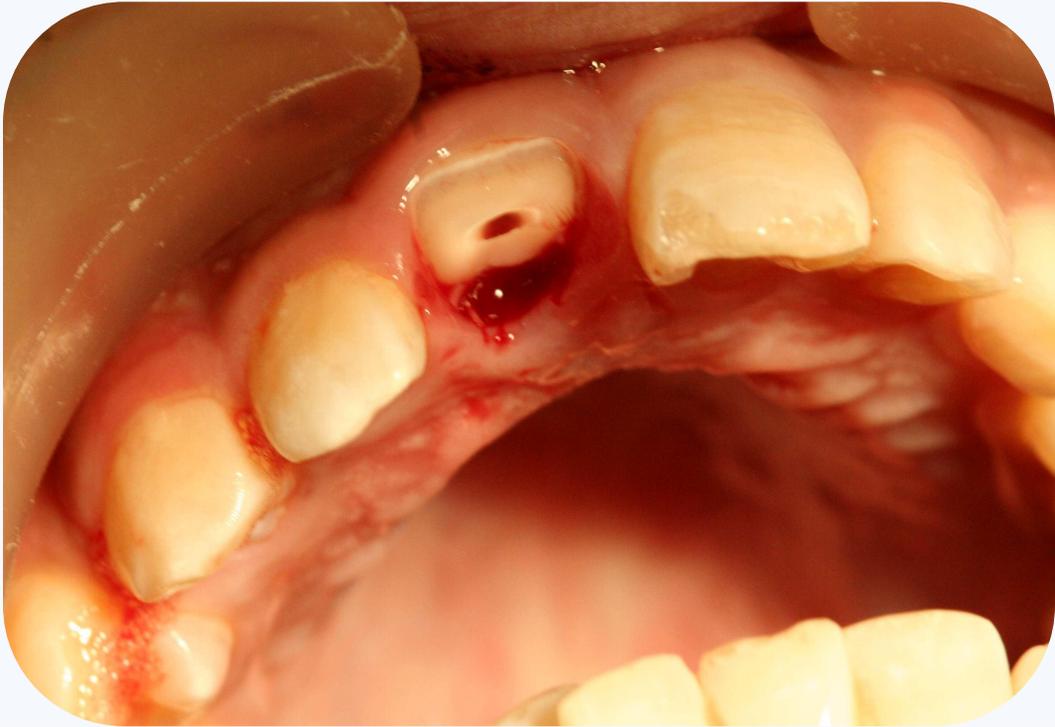
- 涂氟的作用：促进再矿化，修复早期蛀牙，抑制脱矿，增强抗酸能力；抑制细菌活性，减少酸的来源



- 涂氟时间与频率：第一颗乳牙萌出就可进行氟化物的使用，一般建议3-6个月进行一次口腔专业的涂氟



## 第三 有安全意识,防止**牙外伤**!





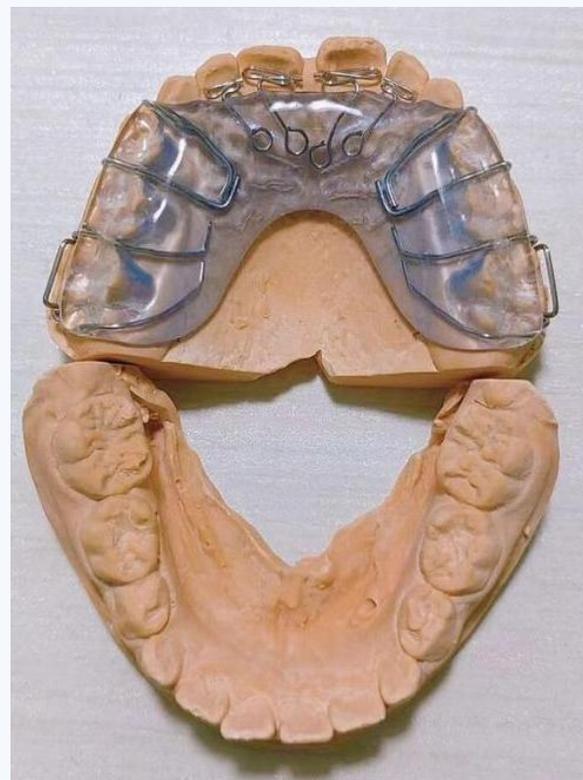
## ➤ 校内校外都不追逐打闹



出现牙外伤, 赶快到口腔医院找牙医



## 第四: 错颌畸形早期干预



乳牙反颌最佳治疗时间在3-5岁



## ➤ 纠正口腔不良习惯及其危害



### 咬物/下唇

- 反颌（地包天）
- 牙齿扭转不齐



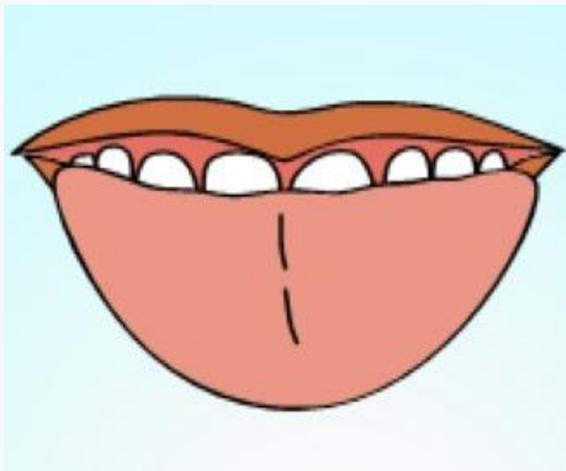
### 吮指

- 前牙开合
- 上颌前突

婴幼儿时期，吸吮动作是本能反射、若因某些因素的影响产生吮指或咬唇等不良习惯动作，持续到4岁以后，会引起口腔肌肉的异常功能及牙📍的变化，甚至形成错📍。尽可能采取合适的护理和心理疏导的方法，使儿童尽早的放弃不良习惯。若在6岁以后，仍然不克服，则应采用矫治器帮助患儿克服不良习惯。



## ➤ 纠正口腔不良习惯及其危害



### 吐舌

- 前牙开合
- 双颌前突



### 口呼吸

- 腺样体面容
- 上颌前突
- 牙弓狭窄

口呼吸常由于过敏性鼻炎、鼻咽结构异常、扁桃体肥大或上呼吸道感染等原因而引起，张口呼吸破坏了口腔、鼻腔气压的正常平衡，影响了口腔和鼻腔的正常发育；治疗应首先去除病因，治疗引起口呼吸的各种疾病。对于口呼吸伴有吐舌习惯并已形成开◆的患者，可用口腔前庭盾锻炼唇肌，治疗3~6个月后可见前牙开◆有改善。也可作其他的唇肌功能性训练。对于牙弓狭窄的患儿可用扩弓法扩弓。



## ➤ 牙列不齐适时矫正



如若仅是单纯的牙齿不齐可等恒牙萌出（乳牙全部脱落）后再行全口矫治



## 第五: 定期口腔检查 早发现早治疗

- 学龄儿童, 建议每三到六个月进行一次口腔检查;
- 做到龋齿早发现早治疗, 不良习惯早期破除, 错颌畸形早期矫治。





# 爱护牙齿 从小做起,

# 儿童牙医在行动!

