

# 孩子牙齿长不好 可能是这些原因

在带娃的过程中,孩子的视力问题、牙齿健康、身高增长、鼻炎防治,是广大家长口中戏称的“四座大山”。其中,牙齿健康很令家长苦恼——好好的牙齿怎么就长歪了?天天刷牙怎么还有蛀牙?本期,周口德正医院专家时文天就来为家长答疑解惑。

## 牙齿越长越歪 究竟是因为什么

牙齿生长具有一定的规律,当孩子大约4个月~10个月时,开始长出乳牙,在2岁~3岁时乳牙长齐;到了6岁~12岁,乳牙会逐渐脱落,被恒牙替换,直到恒牙长齐。在这一过程中,孩子的牙齿有可能越长越歪,这其中的原因有很多:

遗传因素导致。牙齿畸形分为牙性畸形和骨性畸形。骨性畸形往往与遗传因素有关,如“地包天”,若父母有“地包天”,孩子的牙齿大概率也会慢慢长成“地包天”。

不良习惯导致。吮手指、吐舌头、咬嘴唇等不良习惯会影响颌骨与面部的发育,对牙齿生长造成干扰,最终表现为牙齿长歪。

替牙期牙齿异常导致。例如孩子没有保护好乳牙,导致乳牙过早脱落或者一直不脱落,使得恒牙长出的位置异常,从而导致牙齿长歪。

预防孩子的牙齿长歪,可从以下几个方面入手:

注意口腔健康。加强营养摄入,重视口腔卫生,家长一旦发现孩子有龋齿,要及时治疗。

纠正不良习惯。少让孩子吃甜食,发现孩子有吮手指、吐舌头等不良习惯,家长需及时提醒,耐心教育,帮助孩子改正。

加强咀嚼功能训练。充分锻炼孩子的口腔肌肉功能,从而有效刺激下颌骨的生长发育。

护理好乳牙。乳牙龋坏、乳牙脱落是导致恒牙长歪的最常见原因。乳牙排列是恒牙排列的先导,乳牙缺失会导致两侧牙齿向缺失位置挤压,导致恒牙排列不齐。如果孩子的牙齿出现了这种问题,家长需要马上带孩子到专业口腔医院进行矫正。



时文天为患者诊治。

## 孩子不愿意做牙齿矫正怎么办

对于孩子做牙齿矫正意愿度低的问题,家长要让孩子了解在适当的时间做牙齿矫正的重要性。因为牙齿矫正不受年龄限制,在早期进行干预和矫正,能够解决大多数孩子牙齿长歪的问题。

而对于替牙基本完成、已处于恒牙期早期的孩子,要让他们了解此时自己的牙弓发育虽基本定型,但面部发育仍然较快,此时利用面部生长发育的潜力,进行牙齿矫正或牙槽骨改建,可以取得理想的矫正效果。

要注意的是,乳牙期出现的“地包天”以及不良口腔习惯导致的上下颌骨发育异常,需要在早期进行矫

正,如果在12岁之前开始矫正,能取得事半功倍的效果。因此,如果孩子出现了这些问题,家长可以带孩子到专业口腔医院,由医生为孩子进行讲解,减轻他们的恐惧心理,以尽快进行矫正。

此外,家长可选择能够为孩子提供舒适化环境的口腔医院,让孩子在治疗过程中感受到愉悦,降低其抗拒性和恐惧感。如周口德正医院就以充满童趣和温馨图案的装修环境,打破了传统口腔医院的严肃感和沉闷风格,并让儿童牙医采用儿童行为引导术、心理安抚等方式,尽可能地引导孩子接受口腔治疗,让孩子在欢乐中忘记恐惧。

## 孩子每天刷牙怎么还会得蛀牙

《第四次全国口腔健康流行病学调查结果》显示,我国5岁儿童患龋率已达70.9%,也即10名5岁孩子中有7名患有蛀牙。很多家长会问:“明明每天都盯着孩子刷牙,孩子为什么还会得蛀牙?”这可能是以下原因导致的:

刷牙方法不正确。如果刷牙方法不正确,即使每天刷牙,也没有效果。如一些孩子刷牙不认真,只刷牙表面,牙缝、牙齿舌侧面等极易残留污垢、菌斑的地方却被忽略了,从而导致蛀牙。而刷牙时间太短,刷牙工具没有选对等也是导致口腔清洁不到位引起蛀牙的原因。

牙齿存在清洁盲区。每天刷牙只能起到基础的清洁效果,相关研究表明,通过刷牙最多能清除牙齿表面60%的牙菌斑,而残留在牙齿缝隙等死角的牙菌斑很难被清理到。

牙齿本身健康度低。有些孩子的牙釉质发育不良,矿化程度低,所以,抗蛀牙的能力就较差。

不良饮食习惯。现在的孩子饮食习惯越来越精细化,尤其甜品、奶茶、碳酸饮料等高糖食物摄入量大大增加,导致口腔内的致龋菌代谢产生大量有机酸,这些有机酸会腐蚀牙齿,最终导致蛀牙。



时文天,周口德正医院主治医师,曾到北京大学口腔医学院、郑大一附院进修,擅长种植牙、牙髓病的治疗及根管治疗、活动义齿修复、固定义齿修复、超薄瓷贴面和全瓷牙的美容修复等。

本版组稿 郑伟元

本版图片由周口德正医院提供

协办单位

周口德正医院

联系电话:17639760256

## 预防蛀牙的方法

采用正确的刷牙方法。目前比较提倡的刷牙方法是水平颤动拂刷法:将牙刷与牙面呈45度角,让刷毛尖端充满牙龈沟的位置;水平颤动,幅度不要太大,以半个牙面的宽度为准;要“面面俱到”,刷到咬合面、唇侧、舌侧等地方;有效的刷牙时长一般在2分钟~3分钟。

牙齿涂氟和做窝沟封闭。牙齿涂氟是指利用含氟

物质加强牙齿的钙化程度,从而有效降低龋齿发生率;窝沟封闭则是除刷牙、牙齿涂氟之外,预防龋齿的第三种方法。

定期检查口腔。蛀牙在早期没有明显症状,因此,很容易被忽视,建议家长带孩子每半年至1年做1次口腔检查,以及时发现并治疗蛀牙。

(周口德正医院 时文天)