



学龄前儿童口腔健康教育



陈曦

作者简介

陈曦，武汉大学口腔医院，副主任医师，武大口腔牙体牙髓博士，荷兰 Radbound University 预防医学博士。从事口腔牙体牙髓及儿童口腔临床工作，发表 SCI 十余篇，主持国家级科普项目两项。中华口腔医学会预防口腔医学专委会委员。

口腔健康是学龄前儿童身体发育、情绪愉悦和社交交往的重要生理基础。3-6岁儿童处于身体、心理飞速发育的时期，也是口语发展的关键期。健康完整的乳牙列能帮助儿童充分咀嚼食物，是营养消化吸收的第一关。同时咀嚼的生理性刺激有助于儿童面部骨骼的正常发育和恒牙萌出，为颜面部的均衡美观奠定基础。乳牙列也是幼儿学习正常、准确的发音的前提保障。

乳牙龋是最常见的口腔疾病，直接造成疼痛和咀嚼不适。一方面食物无法有效碾磨会增加胃肠道负担，另一方面，会导致儿童偏好使用一侧咀嚼，造成左右脸“一大一小”。如果孩子“偏食”，首先要考虑儿童的口腔是否存在问题。龋病常导致牙齿变黑、缺损、甚至缺失，在门牙则直接影响美观，

儿童不愿张嘴，发音不清，最终阻碍孩子语言和社交发展。而龋洞中藏匿的大量细菌，也会成为全身疾病的诱发因素，如高烧、上呼吸道感染、胃肠炎症等。

儿童常因跌倒导致门牙外伤，乳牙外伤可能会影响恒牙的发育和正常萌出，应当在运动前评估场所安全情况或使用运动护具预防。同时，“地包天”、“小下巴”等明显影响儿童面貌，它的发生除了遗传等先天因素，儿童的不良口腔习惯也是主要原因。早期矫治可纠正或减轻面貌改变，乳门牙“地包天”的最佳矫治时间为3-4岁。

因此，“乳牙总是要换的，所以坏了不用治”的看法是错误的，应当尽早到具备执业资质的医疗机构就诊。

家长是儿童口腔健康的第一责任人。应当和幼教老师合作，共同维护儿童口腔健康。家长应当帮助儿童：

作者单位 武汉大学口腔医院
湖北省武汉市洪山区珞喻路237号 430079

1. 建立良好的饮食习惯。

唾液是细菌传播的载体，提倡分餐和分餐具。鼓励儿童多吃蔬菜和新鲜水果等纤维含量高、营养又丰富的食物，这样，既有利于牙齿的自洁作用、不易患龋病，咀嚼刺激也有利于口腔颌面的生长发育。此外，儿童应养成规律的饮食习惯，除每日三餐外，尽可能少吃零食。科学食糖，应当控制吃糖的频次和总量。

2. 培养良好的口腔卫生习惯。

3—6岁儿童学习刷牙的意愿强烈，但家长应当明白，他们手部的精细动作尚未发育完成，无法独立完成好刷牙这样复杂的动作。推荐家长每日早晚使用“圆弧法”帮孩子刷牙，特别是晚上的那一次。睡前刷牙后不应当再次进食，且应当使用牙线帮助

儿童清理牙邻面（即牙缝）。刷牙工具应做到一人一刷一口杯，推荐使用含氟牙膏，每次用量为黄豆粒大小。养成饭后漱口的习惯。

3. 尽早戒除口腔不良习惯。

3岁以上的儿童如仍存在吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等不良习惯可能导致面型改变，通过劝导不能戒除的，应及时到医院诊治和矫正。对有口呼吸习惯的孩子，应尽早治疗扁桃体肿大、腺样体肥大等病症。

4. 每间隔3—6个月进行一次口腔检查。

定期口腔检查能早期发现疾病，早期治疗效果好，花费少，也能减轻儿童就诊的不适和恐惧。同时也可在医院和幼儿园接受由专业人员实施的牙齿涂氟和窝沟封闭，早期预防龋病。