中华口腔医学会
科普专栏

如何预防儿童牙外伤呢？

周　燕

作者简介

周燕，博士、硕士生导师。中山大学附属口腔医院口腔预防科副主任医师。中华口腔医学会口腔预防医学专业委员会委员、广东省口腔医学会口腔预防医学专业委员会常务委员。英国格拉斯哥大学牙学院访问学者。国内外期刊发表论文 20 余篇。

学龄期的儿童十分活泼好动，他们在玩耍时难免会磕磕碰碰，容易造成牙齿外伤。那么，大家知道什么是牙外伤吗？我们发生牙外伤后应该如何应急处理呢？怎么样才能预防牙外伤呢？

1. 我们先谈一谈什么是牙外伤吧。

牙外伤就是牙齿突然受到外界的力量而造成牙齿的损伤。一般根据牙齿受伤的严重程度分为以下几种。(1) 牙齿震荡：牙齿震荡是轻度的牙外伤。它仅仅是牙齿周围的组织轻度损伤，但是牙齿本身并没有缺损。(2) 牙齿折断：牙齿折断是牙齿结构发生破坏，牙齿有部分缺损了。根据牙齿折断的部位而可能出现牙齿酸软疼痛等症状。(3) 牙齿脱位：牙齿脱位是指牙齿受外力作用引起牙齿的移位。移位严重的牙齿，会出现完全脱位，也就是说整个牙齿全部脱出口腔。当牙齿完全脱位时，需要我们立即采取应急措施。

2. 那么，发生牙外伤家长应该怎么做呢？

家长需要根据牙外伤的严重程度采取不同的处理方法。牙齿震荡一般表现为轻度的扣痛，建议患牙勿咬硬物，休息几天即可恢复。牙齿发生折断后，保留断裂的牙片，切勿丢弃，尽快找口腔医生就诊，医生会根据情况采取不同的方法。

牙齿发生完全脱位时，牙齿脱位时间和保存方式对牙齿的预后十分重要。我们需要立即采取应急处理措施，具体步骤包括以下几个方面：

首先，找回牙齿。一定要记得尽快找到脱落的牙齿，牙齿不能丢弃。其次，冲洗牙齿。用手捏住牙齿冠方部位用凉开水或自来水冲洗掉牙表面的脏

作者单位　中山大学附属口腔医院　口腔预防科
广州市陵园西路 56 号　510055
邮　箱　zhouy10.3@163.com
电　话　13631497060

东西，不要冲刷和刮擦牙根表面。再次，保存牙齿。牙齿表面的组织需要在湿润的条件下存活，切忌干燥。尝试捏住冲洗干净的牙齿冠部，比照邻牙的样子试着放回牙齿原来的窝洞内。如果不能成功放回，也可以将脱落的牙齿放在牛奶或者生理盐水中。记住，千万不要用纸巾等物品包裹保存。最后，及时就医。牙齿外伤后半小时内重新植入是牙齿救治的黄金时间。越早植入，牙齿预后越好。提醒家长们注意：如果发生牙外伤，即使孩子没有明显疼痛，也需要尽早到医院检查。因为，有的牙齿外伤的并发症需要过几个月才会表现出来。

3．怎样才能预防牙外伤呢？

儿童发生牙外伤的牙齿多数是刚刚替换的恒牙。由于牙齿外伤后的处理比较复杂，所以家长应该在日常生活中帮助孩子尽量避免牙齿外伤的发生。儿童参加户外活动时，最好穿胶底防滑的运动鞋，防止跌倒摔跤。在进行高速度和高风险运动时，应戴头盔、牙托等防护用具，减少牙齿受伤的风险。不要用牙齿咬过硬的东西，如咬坚果壳等，以免对牙齿造成损伤。