

儿童口腔健康 管理手册



做优质生命缔造者

高端颜值管理者

品质生活引领者

主 编：王洁雪 黄睿洁

名誉主编（顾问）：邹 静



四川大学出版社

A photograph of a woman and a young boy brushing their teeth in a bathroom. The woman is holding the boy's toothbrush and brushing his teeth. The boy is also brushing his teeth. They are both smiling. The background is a bathroom mirror.

儿童口腔健康 管理手册

做优质生命缔造者

高端颜值管理者

品质生活引领者

主 编：王洁雪 黄睿洁

名誉主编（顾问）：邹 静



编者

王洁雪 四川大学华西口腔医院

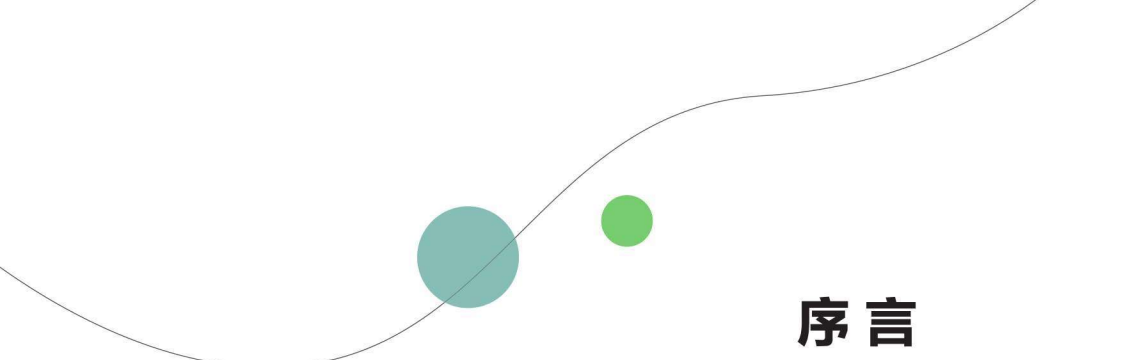
黄睿洁 四川大学华西口腔医院

邹 静 四川大学华西口腔医院

致 谢（按姓氏笔画排序）

汪饶开卷 吴庆一 姚 欣

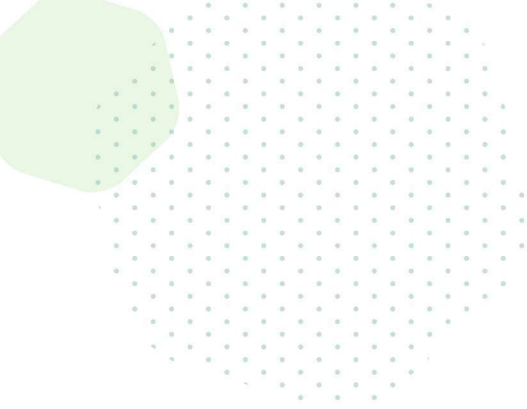
程兴群 廖 悦



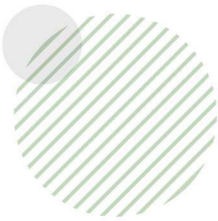
序言

随着国家的富强和人民生活水平的提高，广大家长逐渐意识到口腔健康是孩子茁壮成长的一个前提和保证。口腔健康不仅仅关乎孩子的牙齿健康、颜面美观、食物咀嚼效能，还关乎与全身健康密切相关的营养吸收、颌骨的发育，关乎他们能否自信地迈向社会，会影响孩子的一生。

孩子的口腔健康仅靠儿童牙医是远远不够的，提高并维护孩子的口腔健康水平需要儿童牙医、家长以及孩子三方的共同努力。儿童牙医以口腔健康教育和预防管理为任务，以早期预防、早期干预及早期诊疗为手段，对孕期妈妈和0-12岁儿童进行全生命周期的口腔健康教育和帮助其进行预防管理。家长可在儿童牙医的指导下，培养孩子良好的口腔健康习惯，引领健康的生活方式。孩子可在儿童牙医的教育及家长的循循善诱下学会优良的生活方式，对自己的生命质量负责，从而受益一生。



华西口腔医院是中国现代口腔医学的发源地，毕业于华西协合大学牙学院的王巧璋博士于1948年在成都华西坝创立了中国最早的小儿齿科学系。几代华西人为提高我国儿童口腔健康水平不懈努力，七十载风雨兼程，春华秋实，如今华西口腔医院儿童口腔科已成为国家部署在西部的儿童口腔疾病治疗中心、国家临床重点建设专科、国家儿童口腔医师培训基地。本书两位主编发扬“博爱·奉献”的精神，以实际行动践行着“幼吾幼以及人之幼”，查阅了大量国内外文献，认真撰写，完成了这本有助于家长进行孩子口腔健康管理的手册。



《儿童口腔健康管理手册》分为两个部分：第一部分分为“做合格父母，孕育优质生命”，介绍从母亲备孕到孩子青春期，从乳牙的形成期到乳恒牙替换的各阶段家长们应该如何正确引导和干预孩子的口腔健康。第二部分为“延伸阅读”，对一些家长颇为关注的儿童口腔保健知识进行讲解。该手册重点突出，言简意赅，通俗易懂，于广大家长而言具有极强的可阅读性和指导性。

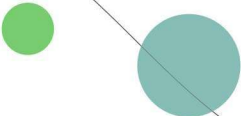
感谢手册编写团队的辛勤付出！

华西口腔医院儿童口腔科主任/教授

邵静

2019年6月于华西坝





前言

口腔医学专家吴廷椿如此描述华西，“柳荫深处倾听蝉鸣鸟语，夏夜星空喜看闪闪流萤”，在如此田园牧歌式校园成长起来的华西口腔人带着一丝古韵，一丝严谨，诉说着辉煌，传承着博爱，关爱着祖国花朵的健康成长。

儿童口腔健康影响儿童的生活质量、颜值水平、心理健康状况和社交能力等，甚至会进一步影响他们的人生轨迹。由于儿童口腔专业医师较稀缺，广大儿童难以在口腔健康方面获得足够的专业治疗和专业指导。我们深知肩负的重任，以百年华西为平台，以中国儿童的口腔健康为己任，认真撰写了《儿童口腔健康管理手册》一书。我们真诚地将它奉献给广大家长、基层口腔医师、儿保医师和热爱儿童口腔事业的人们，希望能帮助祖国的花朵茁壮成长，让健康的童年成为人生厚重书卷的华美扉页。

在此，真诚感谢中华口腔医学会儿童口腔医学专业委员会候任主任委员、四川大学华西口腔医院儿童口腔科主任邹静教授对编者的悉心指导，以及对本书的垂青和作序。

感谢四川大学华西口腔医院廖悦护师、程兴群医师和主编友人姚欣为本书无偿提供其相关肖像摄影作品。

感谢四川大学华西口腔医学院研究生汪饶开卷及其友人吴庆一无偿为本书提供插图。

感谢所有为本书提供大力支持和帮助的同道、友人。

鉴于作者水平有限，本书如有错误、缺点或不足的地方，诚望广大同仁和读者批评指正。

汪饶 黄家兴

2019年10月

目 录

做合格父母，孕育优质生命

① 备孕期及孕期	1
② 0-6个月婴儿.....	3
③ 6个月-6岁儿童	8
④ 6-12岁儿童	17



延伸阅读

I 乳牙龋	22
II 氟化物	25
III 第一次看牙医	27
IV 错殆畸形	29
V 儿童龋风险评估及龋干预措施	32
VI 预防牙外伤	36
VII 牙的应急处理	37

做合格父母，孕育优质生命

① 备孕期及孕期

备孕期

孕期由于身体状态及激素水平的变化，孕妇更易发生急性牙痛、牙龈炎以及智齿冠周炎等问题。因此，准妈妈们在备孕期应：

- 完成蛀牙的治疗，以降低孕期发生牙髓根尖周病的风险。
- 进行一次全口洁牙，以减少孕期牙龈炎的发生风险。
- 及时拔除阻生的智齿，以消除发生智齿冠周炎的可能。



备孕期间，准妈妈们应至少进行一次全面的口腔检查，积极治疗牙病。

孕期

继续保持口腔健康

当你怀孕的时候，应继续定期拜访牙医进行口腔检查。
通常情况下，在孕期适当的时候进行牙科治疗是安全的。

在孩子出生之前，请确保你的口腔健康，这对你的全身健康和未来孩子的全身健康同样重要。怀孕会使牙龈对口腔内的细菌更加敏感，当你的牙龈变得红肿，刷牙容易出血时，表明你发生了牙龈炎。牙龈炎虽然在孕妇中很常见，但如果不加以重视，将会导致更严重的牙周破坏，甚至引起牙齿的过早脱落。由于孕期的治疗用药有所局限，当感染蔓延至全身时，胎儿的发育可能受到影响，甚至造成流产。



孕期你可以通过每天至少刷两次牙，睡前使用一次牙线来降低患龋病和患牙龈疾病的风险。

健康饮食

怀孕期间你的饮食状况会影响到胎儿的发育，包括他的牙齿的发育。胎儿的重要器官、颌面部的发育始于孕期



的第1-3个月，而宝宝的牙齿通常在孕期的第4个月开始发育，所以，摄入足够的营养非常重要，尤其是钙、蛋白质、磷、维生素A、维生素C和维生素D的摄入。

你可以通过每天至少吃三份乳制品或其他富含钙的食物来确保你和宝宝能够从饮食中获取足够的钙质。或者，听从产科医生的建议服用钙片。

病毒感染、饮酒、吸烟（包括二手烟）可能引起胎儿唇腭裂、颌骨发育不足、牙形态异常等，应尽量避免接触上述危险因素。

② 0-6个月婴儿

十月怀胎，一朝分娩，新生命的降临为家庭带来了无限希望。这时，父母关注更多的可能是新生儿食物的选择，母乳喂养还是人工喂养？配方奶粉该如何选择？

然而，他们却常常忽略喂养姿势是否正确。正确的喂养姿势有助于儿童颌面部的正常发育，而错误的喂养姿势可能会导致乳牙反𪙇（地包天）、口腔黏膜的创伤性溃疡（Bednar溃疡）等问题。



（绘图：汪饶开卷、吴庆一）

【正确的喂养姿势】儿童 45° 斜靠，奶瓶与口腔垂直，与地面呈 45° 角。



【乳牙反𪙇】因喂养姿势不正确，过度压迫牙床，导致牙萌出方向改变，形成乳牙反𪙇（地包天）。



【Bednar 溃疡】橡皮奶嘴过硬或过度伸入婴儿的口腔，反复摩擦婴儿上腭处黏膜而造成溃疡（引自《案例分析口腔黏膜病学》，主编：陈谦明、曾昕）。

安抚奶嘴的使用

许多婴儿都有吮吸手指或者安抚奶嘴的习惯。吮吸是一种非条件反射，也是喂养的必要条件，因此不必过度干预。

医学界对安抚奶嘴的使用一直存在争议。儿科医生认为安抚奶嘴可以降低婴儿猝死的可能性。心理医生认为安抚奶嘴可以在一定程度上安抚婴儿，使其感觉舒适，且戒断安抚奶嘴相比戒断吮指习惯更加容易。然而，口腔科医生却认为安抚奶嘴会使牙齿排列受影响，并造成颌面部发育不协调。

在此需要提醒家长的是，安抚奶嘴应在婴儿完全掌握了喝奶技巧后再开始使用，使用时应注意：

- 安抚奶嘴的清洁及消毒。
- 不要在安抚奶嘴上蘸取任何甜食。



口腔清洁



口腔清洁应从宝宝出生时就开始实施！宝宝从小养成清洁口腔的良好习惯将使宝宝终身受益。

通常情况下，6个月内的宝宝还没有长牙。他们的食物主要是纯奶。此年龄段的婴儿免疫力较低，口腔内易感染真菌。因此，宝宝出生后，父母不仅需要正确喂养，还应建立良好的口腔清洁习惯。

宝宝出生后，口腔内就渐渐有了细菌的落户、生长和繁殖。每个人口腔内存在着大量不同种类的常驻细

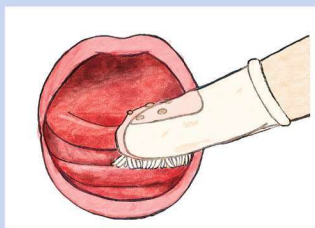


菌，这些口腔常驻细菌对人体是无害的，甚至有些是有益的。但是，如果某些有害细菌的数量超过了其他细菌的数量，生态平衡被打破，就可能导致口腔疾病的发生。这也是宝宝出生后，即使没有长牙齿，也需要清洁口腔的重要原因之一。

- 喂奶前：母亲应清洁双手、乳头或奶具。
- 喂奶后：用湿润的清洁纱布为宝宝清洁口腔。



【新生儿鹅口疮】口腔未做好清洁，且免疫力较低的婴儿易患新生儿鹅口疮。因此，喂奶前应做好清洁工作，切勿滥用抗生素。



每日早晚手指缠绕清洁纱布或配戴乳胶指套牙刷为宝宝擦洗牙龈、腭部，清除食物残渣和按摩牙床（注意不要将手指过度伸入口腔，否则可造成患儿软腭部不适甚至呛咳）。