

# 别拿乳牙长黑点不当回事儿

## 专家建议每三个月带宝宝去看一次牙医

育儿有招

不知从何时起,孩子洁白的乳牙上面,出现了小黑洞。作为家长的您,是赶紧求助牙医,还是觉得反正乳牙最终会换掉,蛀了也没有关系。本期《育儿有招》请来上海交通大学医学附属新华医院口腔科副主任周瑞庆、上海民办东展幼儿园园长范怡,和家长们一起聊聊孩子的爱牙护牙话题。(请关注每周六上海教育电视台16:05《育儿有招》节目)

### 三个月检查一次牙齿

范园长在幼儿园展开过一项调查,约7成的家长认为,只有当孩子牙齿上有了黑洞,才会带孩子就诊。周医生提醒,从牙齿健康角度来说,此时治疗为时已晚。孩子比成人更容易发生龋齿,周医生建议家长,不妨每三个月带孩子接受一次牙科检查。

有时候,看上去孩子的牙齿表面只有一个小黑点,家长并没有加以重视。其实,很有可能这个小黑点将来会朝“口小肚子大”的方向发展,看上去表面的洞不大,但下面实际上是一个大洞。这时再去补牙,就要磨掉周围大量正常的牙齿组织才能把这个洞补好,而且可能要连续就诊多次。这样算来,与其“亡羊补牢”,不如在孩子牙齿健康的时候“未雨绸缪”合算。

### 让孩子自己刷牙

有些家长觉得,乳牙反正最后要换的,不保护也没有关系。周医生并不赞同这个观点。乳牙从六个月开始萌出,全部换好要到12岁。如果孩子牙不好,肯定会影响他用餐和进食,用餐和进食不好,会影响他的生长发育。而且,青少年时期养成一个



非常好的保护口腔保护牙齿的习惯,孩子也会终身受益。

周医生建议,最重要的要让孩子主动刷牙。一开始动作不标准没有关系,家长可以在一旁耐心指导。小孩子可能有些牙齿跳过了没刷到,大人可以在他刷完之后帮他“加工”。也可以大人和孩子一起刷,让他觉得刷牙是日常生活中,不可缺少的一个环节。

### 6岁前不宜用含氟牙膏

含氟牙膏可以预防龋齿,但孩子能不能

用呢?周医生建议,六岁以前的孩子选择不含氟的儿童牙膏比较好,因为低龄年龄的孩子可能误咽牙膏,或者漱口没有漱干净,把牙膏吞进了肚子。过量的氟在体内囤积以后,会影响健康。

有家长问,小宝宝刷牙,是不是可以只用清水。周医生解释,牙膏的一个主要成分是摩擦剂,可以将牙齿表面的软垢充分摩擦,便于清除。小婴儿刚刚长出几颗牙齿时,家长可以用软的指套套在手指上,帮孩子轻轻刷,也可以起到去除牙垢的作用。

本报记者 陆梓华

现在的孩子大多是温室里的小花,禁不起风吹雨打,作为家长,我们实在应该培养孩子一点“杂草精神”。只有这样,当孩子离开我们的呵护走向社会时,才能变得更独立、更坚强!

### 让孩子学会生活自理

让孩子从小做一些力所能及的事,比如洗手帕和袜子、刷碗、擦自己的桌子、摆碗筷等等。一个生活自理能力强的孩子,将来走向工作岗位才能更加自信!

### 适当让孩子吃一点苦

作为家长,要适当给孩子创造一些吃苦的机会。比如:冬天让他到户外跑跑步拍拍球;夏天带他去田里,体会劳动的艰辛,寒暑假让他参加野外训练营……

### 对孩子的求助适当说“不”

当孩子向你求助时,家长要适当学会说“不”,给他一个锻炼的机会,不要让孩子过分依赖大人。孩子依赖久了,便会产生惰性,一些潜能便不能显现。所以,有时狠下心拒绝帮助孩子,反而是对他们更大的帮助!

适当培养孩子的「杂草精神」

吕会香



## 不管乳牙恒牙 龋齿就得抓紧治

### “星期8小镇爱牙日”关注儿童口腔健康



孩子有一副健康完美的牙齿才能很好地咀嚼食物,说话能口齿伶俐,洁白整齐的牙齿会使你的小宝宝的小脸蛋锦上添花,更加逗人喜爱,但是宝宝患龋齿的痛苦也成为越来越多家长的困扰。据悉,国内知名儿童社会角色体验乐园——星期8小镇携手瑞尔齿科为孩子和家长带来了专业的儿童牙健康义诊。来自上海交通大学口腔医学硕士、儿童牙科医生仲文婕为现场的儿童检查龋齿,并为家长普及口腔的预防保健知识,帮助家长共同呵护孩子的口腔健康。

刘女士的儿子还没换恒牙,乳牙就得了龋齿。眼看着牙齿的洞洞越来越大,刘女士很着急,却束手无策。许多家长和刘女士一样,看着孩子牙疼难忍,除了尽早带他去牙科填补外,不清楚在日常生活中应该注意些什么?

换牙在孩子6岁后开始,到12岁前后替换完毕。这一时期,孩子口内既有乳牙又有恒牙,是建立恒牙颌关系的重要时期。乳牙龋在这个时期多数已严重破坏,也是恒牙龋开始发病阶段。儿童牙科专家提醒,在这一时期主要应注意以下几点:

■ 父母应该了解恒牙萌出年龄与次序,

到了孩子换牙的年龄要注意观察,如果乳牙已松动或者恒牙有部分萌出,应及时带孩子到医院拔除乳牙。

■ 未到换牙年龄的乳牙龋,应当及时到医院进行治疗。

■ 新萌出的恒牙如果有龋齿、排列异常等,要及时到医院治疗。

儿童时期最早长出的恒牙——六龄牙,对孩子的牙齿排列是否整齐美观及颌面部的发育十分重要,要特别注意保护。如果发现龋变,要尽快做药物涂布或充填,切不可当成乳牙拔除。六龄牙早失,会使邻牙错位生长,整个上下颌牙齿咬合畸形,影响到面部的正常发育。

### 不可不知的牙齿知识

人的一生中,有2副牙齿,根据萌出的时间,分为乳牙和恒牙。乳牙俗称奶牙,从生后6~8个月开始萌出,2岁半前后出齐,共20个,上下颌、左右侧各5个。6岁左右,在最后1个乳牙后方萌出第1恒磨牙,称六龄牙。此后口腔内乳牙逐渐脱落,恒牙相继萌出,13岁左右,恒牙全部替代乳牙,共有28个,上下颌、左右侧各7个,20岁左右,最后一个磨牙萌出,恒牙可达到32个。

### Tips

星期8小镇  
www.edaytown.com  
微博:weibo.com/edaytown  
电话:400-820-5066  
地址:上海闵行区都市路5001号仲盛世界商城5楼(近地铁1号线莘庄站南广场出口)  
营业时间:逢周一、三、四开放上午场(10:00-14:00),逢周二、周五、周六、周日和节假日开放上午场和下午场(15:30-19:30)



梦想很美,希望很近,追寻与体验尽在学美留学

唯一预约热线:62487799

## 学美2012秋季申请结果暨学生心得分享会

到场学生可获得有限美国大学升学指导册子

时间:5月12日(周六)

14:00

地点:上海新锦江大酒店

荷花厅(长乐路161号)

美国私立住宿高中末班车  
学美最后保留名额  
高中留学行前叮咛  
出国留学万无一失

## 美国知名名校成功申请案例心得分享会

常春藤大学学子现场分享申请美国大学心路历程、成功经验

时间:5月19日

(周六)14:30

地点:上海新锦江大酒店

荷花厅(长乐路161号)

哥伦比亚、卡耐基梅隆、西北、莱斯……  
怎样取得它们的录取?  
TOEFL GRE GMAT怎样准备?  
如何科学选校、把握文书写作精髓?  
现场互动,与名校学子共同探讨申请要领

## 学美留学“周六话留学”讲座

◆本科篇

美国留学,你准备好了吗?

——考试规划、申请规划、行前准备一站式专题讲座

时间:4月28日14:00

主讲人:本科资深顾问黄旭冬(Don)

地址:静安区南京西路1515号嘉里中心1808室

地址:静安区南京西路1515号嘉里中心18楼 网址www.cedca.cn