



想要拥有健康的牙齿，必须从小做起，预防儿童龋病的发生，做到以下这几点很重要：

改善饮食习惯，减少零食摄入。糖是引起龋齿的重要因素。高糖食品和含糖饮料普遍受到儿童欢迎，应减少儿童含糖食物的摄入。

彻底清洁牙齿，去除菌斑。刷牙是预防龋齿的重要手段，家长要帮助儿童学习正确刷牙方法，防止龋齿的发生。

合理使用氟化物防龋。含氟牙膏是目前广泛使用的牙齿清洁用品，家长应在医生指导下正确使用含氟牙膏，定期为牙齿涂氟防龋。

定期口腔检查，使用预防性措施防龋。无论乳牙或恒牙，磨牙萌出后都可以将易沉积软垢和菌斑的深窝沟进行封闭防止龋病发生。



河南省疾病预防控制中心

口腔疾病预防适宜技术

儿童青少年



河南省疾病预防控制中心

龋齿是常见的儿童青少年口腔疾病，也是导致牙齿缺失的重要因素之一，龋齿和过早失牙易使儿童养成不良的饮食习惯，造成营养不均衡影响全身发育。同时，乳牙过早缺失不仅影响咀嚼和语言清晰度，还可能引起错颌畸形，对儿童青少年的外貌产生不良影响，引起缺乏自信、孤僻等儿童心理问题。



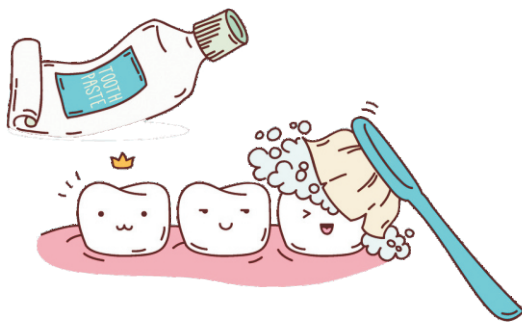
口腔预防适宜技术

口腔预防适宜技术是防治龋病和牙周病等口腔常见疾病的技术和方法，包括局部用氟、窝沟封闭、非创伤性充填（ART）、预防性树脂充填、龈上洁治。具有安全、有效、经济、简便的特点，适于基层口腔专业人员在设备和器械相对简单的条件下应用。



局部用氟

局部用氟是将氟化物直接用于牙齿表面，通过局部作用预防龋病的技术。使用含氟牙膏刷牙也是氟化物防龋的一种方式。



- 分类：含氟涂料、含氟凝胶、含氟泡沫。
- 对象：学龄前儿童和中小學生等口腔卫生和自我护理能力较差的群体。
- 周期：每年至少两次，一般间隔3~6个月。
- 方法：氟化物涂布于牙齿表面3~5分钟即可，含氟涂料需待其自行干燥。
- 优点：操作简便、时间短，无异味或疼痛等不良感受。



窝沟封闭

窝沟封闭是一种不损伤牙体组织，将封闭材料涂布于牙冠咬合面、颊舌面的窝沟点隙，阻止致龋菌及酸性代谢产物对牙体的侵蚀，以达到预防窝沟龋的方法。主要应用于乳磨牙、恒磨牙及恒前磨牙。

- 最佳时机：牙冠完全萌出，龋齿尚未发生的时候，一般乳磨牙在3~5岁、第一恒磨牙在6~8岁、第二恒磨牙在11~13岁时。
- 适应症：咬合面、颊面及舌腭面的窝沟点隙深，对侧同名牙已经患龋或者有患龋倾向；牙萌出达咬合平面或牙冠窝沟点隙均完全暴露于口腔后。
- 方法：通过清洁牙齿、酸蚀、冲洗干燥、涂布封闭剂、固化和检查几个步骤即可完成。
- 优点：操作时间短，对窝沟龋有长期的预防效果。

