

给老人孩子的爱牙指南

《人民日报》记者 施芳

9月20日是“全国爱牙日”，今年的主题是“健康口腔 健康生活”，副主题是“少年护牙筑根基 老年健齿享安康”。牙齿虽小，却牵动全身。从龋齿到牙周炎，从缺牙到颌面问题，口腔隐患不仅影响咀嚼与面容，更与心血管疾病、糖尿病等密切相关。

如何保护好儿童的口腔健康？老年人如何防范牙周病？本版推出“全国爱牙日”特别策划，关注儿童的牙齿保护与老年人的口腔健康，让微笑从“齿”开始、健康从“口”出发。

儿童：少吃糖 勤刷牙

“乳牙迟早要换，蛀牙不用管”，这是关于儿童口腔保健的常见认知误区。“一口健康的牙齿承担着咀嚼、维持正常面容等重要功能，关系到儿童的营养摄入、颌面部发育与自信心。”北京大学口腔医院口腔预防保健科主任医师郑树国表示。关注儿童口腔健康，从认真刷好每一次牙，到养成健康饮食习惯，再到定期接受口腔检查，每一个小习惯，都在为孩子未来的健康生活筑牢根基。

龋病是儿童口腔健康的主要挑战

郑树国介绍，龋病，也就是人们常说的“蛀牙”，是儿童最常见的口腔疾病。

“乳牙可以咀嚼食物，还能引导恒牙萌出、维持牙列空间，在儿童生长发育阶段承担着不可替代的作用。乳牙龋坏或过早脱落会影响儿童进食和恒牙的正常萌出，严重的会导致偏侧咀嚼和牙齿排列不齐。”郑树国表示。

儿童防龋，做好4件事

郑树国介绍，龋病的发生与牙齿上的细菌、食物中的糖分、儿童牙齿结构和作用时间密切相关。口腔内致龋细菌利用糖分产生酸性物质，长期作用可破坏牙齿硬组织，形成龋洞。因此，预防龋病的关键在于科学控糖、有效清洁、合理用氟和窝沟封闭。

科学控糖。含糖饮料、糖果、甜点等食品中的糖分，为口腔细菌产酸提供能量，与龋病发生密切相关。儿童应减少含糖食品的摄入，日常饮水优先选择白开水，尤其避免睡前进食甜食或饮用含糖饮品；水果建议直接食用，不宜长期用果汁替代。频繁进食甜食，让糖分长时间停留在口腔中，更容易增加龋病风险。

有效清洁。儿童应坚持每天早晚刷牙，每次不少于2分钟，睡前刷牙尤为重要。低龄儿童手部精细动作尚未发育完善，家长应帮助或监督孩子刷牙，确保牙齿各个面都得到有效清洁。随着年龄增

长，可逐步培养孩子使用牙线的习惯，清除牙刷难以触及的牙缝菌斑。

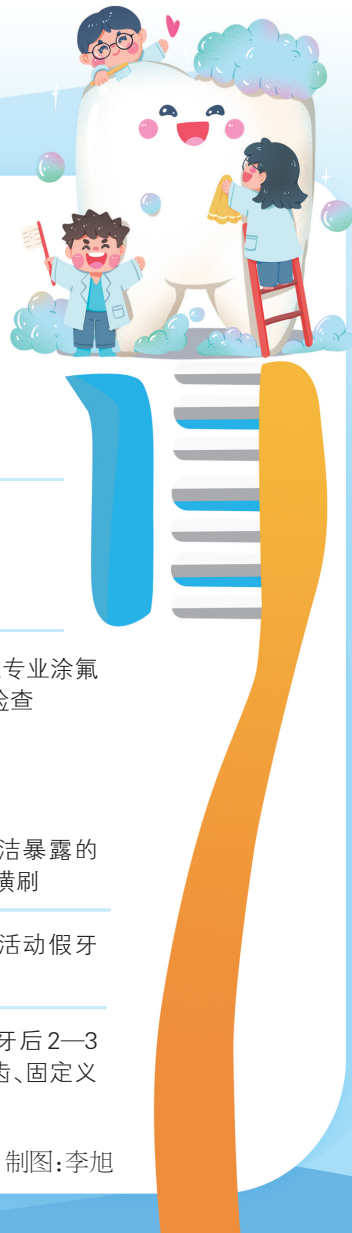
合理用氟。氟化物能够增强牙齿抗酸能力，是目前公认有效的防龋措施之一。儿童应根据年龄，在家长指导下使用含氟牙膏：3岁以下每次使用米粒大小，3—6岁每次使用豌豆粒大小。龋病风险较高的儿童，可在医生指导下接受专业涂氟。

窝沟封闭。医生会根据儿童牙齿发育情况评估，对符合条件的牙齿实施窝沟封闭，在牙面窝沟形成保护屏障，有效防龋。6岁左右萌出的第一恒磨牙（俗称“六龄齿”）是窝沟封闭的关键对象。

牙外伤要及时治疗

“除了龋病，牙颌畸形、牙外伤也是儿童青少年常见的口腔问题。”郑树国介绍，如果发现孩子出现“地包天”、牙齿严重拥挤、张口呼吸等情况，应及时到口腔医疗机构检查，由正畸专业医生判断是否需要干预，治疗方案需结合牙颌畸形类型、严重程度及儿童生长发育阶段综合判断。

儿童活泼好动，运动玩耍中易



制图：李旭

孩子请注意

含氟牙膏用量有讲究：

- ▶ 3岁以下米粒大小
- ▶ 3—6岁豌豆粒大小
- ▶ 别吞咽

窝沟封闭黄金窗口：

- ▶ 3—4岁做乳磨牙
- ▶ 6—8岁做第一恒磨牙
- ▶ 11—13岁做第二恒磨牙

- ▶ 可以每3—6个月接受一次专业涂氟
- ▶ 7岁左右做一次口腔正畸检查

老人请留心

- ▶ 换软毛牙刷，注意清洁暴露的牙根，预防根面龋，避免大力横刷

- ▶ 假牙也要天天清洁，活动假牙餐后摘下清洗

- ▶ 缺牙别拖着，一般拔牙后2—3个月就该修复，可选活动义齿、固定义齿或种植牙

性感染性疾病，长期得不到控制，牙龈会逐渐退缩，牙齿变得松动，最终脱落。

牙周病是我国老年人失牙的首要原因，但多数患者很少主动就诊。很多老年人刷牙时牙刷上带血丝，咬东西使不上劲，牙龈红肿，以为自己“上火”了。

其实，这些症状往往是慢性牙周炎的信号。“牙周炎可防可治，早发现、规范治疗可控制病情，保住天然牙。发现上述现象，应尽早到口腔科做检查。”周永胜说。

牙周炎常导致牙龈退缩，使原本被牙龈覆盖的牙根暴露出来，患根面龋（蛀牙）的风险随之上升。根面龋位置隐蔽，早期常无症状，疼痛时龋坏往往已波及牙髓。它进展快、治疗难度大，是老年人失牙的另一重要原因。

预防根面龋，老年人应早晚使用含氟牙膏刷牙，每次至少2分钟。配合含氟漱口水，帮助牙面再矿化。牙龈退缩后牙缝变宽，可用间隙刷（牙缝刷）轻柔清洁牙缝和暴露的根面。牙缝较窄的位置可用牙线清洁牙齿邻面。

口腔炎症影响全身健康

周永胜介绍，口腔的慢性炎症不仅影响牙齿健康，还会影响全身健康。已有证据表明，牙周炎与糖尿病存在双向关系：牙周炎的存在不利于血糖控制，反过来糖尿病又会加重牙周破坏。牙周炎与心血管疾病同样密切相关。老年人吞咽反射减弱，口腔细菌还可能误吸入下呼吸道，增加吸入性肺炎的发病风险。因此，患有糖尿病、心血管疾病等全身系统性疾病的老年人，应把口腔健康纳入慢病管理，控制好血糖、血压很重要。

缺牙后应及时就医

如果牙周炎未能得到有效控制，最终会导致牙齿脱落；根面龋若延误治疗，同样面临拔除的风险。很多老人觉得“缺一两颗牙不碍事”，但缺牙的影响是连锁性的：咀嚼效率下降后，老年人往往倾向于选择软烂食物，久而久之可能导致营养摄入不均衡；同时口腔的自洁能力下降，增加患龋风险；此外，缺牙两侧的牙齿会向空隙倾斜，对颌牙会伸长，咬合关系逐渐紊乱；前牙缺失还会影响发音和面容，影响老年人的社交与心理健康。

周永胜建议，缺牙后应及时就医，通过活动、固定义齿或种植牙修复缺失牙，恢复咀嚼功能。不要因为“不疼”就拖延，宜尽早修复，久拖可能增加修复难度。

佩戴活动义齿者，应每日清洁义齿，睡前取下，泡在常温的清水或假牙清洁剂中，并定期复查。建议每半年进行一次口腔检查，每年至少洁牙一次。

据2026年9月18日《人民日报》

发生牙外伤，外伤发生后应尽快就诊。如果发生牙齿完全脱出，应尽快找到脱落牙齿，手持牙冠部分，不要触碰牙根；条件允许时可将牙齿清水冲洗后放回原牙槽窝，若无法复位，可将牙齿暂时保存在生理盐水或牛奶中，尽快前往口腔医疗机构处理。治疗越及时，牙齿保留的概率越高。

儿童口腔疾病早期症状隐匿，定期检查有助于早发现、早处理。建议儿童每半年做一次口腔检查，龋病高风险儿童可缩短至每3个月检查一次。

老人：治炎症 补缺牙

很多人觉得“人老了掉牙很正常”。“其实，年龄不是牙齿脱落的真正原因，牙周炎等口腔疾病才是导致老人失牙的元凶。”北京大学口腔医院修复科主任医师周永胜说。

老年人如何防范牙周病？如何防止因为牙齿缺失影响身体健康？周永胜给出了相关提示。

牙周病是老年人失牙的首要原因

牙周炎是牙齿支持组织的慢