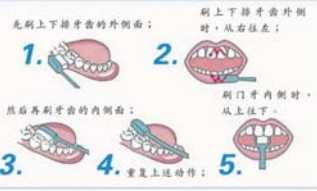


你知道吗？儿童蛀牙并非是无害的！研究表明，小时候有蛀牙的儿童，成年后有蛀牙问题的可能性比其他儿童高出3倍。马来西亚全国学龄前儿童口腔健康调查 (NOHPS) 报告指出，71.3%的5岁儿童已经有蛀牙！



正确刷牙方法：



# 做好日常口腔护理 让孩子远离蛀牙



## 如何检查自己牙齿？

- 刷牙、吃东西、喝水时发现牙龈流血？
- 刷牙时，是否感觉牙龈痒？
- 进食冷食时，是否感到牙齿酸软？或牙齿酸痛？
- 是否感觉牙龈越来越红？
- 刷牙时，是否感觉牙龈痒？
- 刷牙后，是否感觉嘴里有异味？
- 刷牙时，是否感觉牙龈痒？
- 刷牙时，是否感觉牙龈痒？

以下是约格斯特妮对不同年龄阶段的口腔护理建议：

- 出生后，婴儿牙齿发育前**  
用于干净布缠绕在手指上，每天早晚轻柔地为婴儿擦拭牙龈。
- 长出第一颗牙齿后**  
作为日常口腔护理的一部分，使用适合婴儿的牙刷和含氟牙膏，每天轻柔刷牙和牙龈两次。
- 学龄前**  
在这个年龄，孩子们已经可以手刷牙，但需要由父母指导如何掌握刷牙。
- 上学年龄**  
在这个阶段，孩子们应该能够在父母的监督下独立完成刷牙程序。

“我们不能将口腔护理与身体其他部位区分。口腔健康和全身健康都是息息相关的；整体健康营养、健康饮食和良好个人卫生（包括良好的口腔护理习惯）都有助于促进整体健康和福祉。”

## 预防保健终生受益

约格斯特妮表示：“因此，从小养成良好的口腔护理习惯非常重要，日常卫生和预防保健是日常生活的重要组成部分。这将使得口腔护理成为生活中不可或缺的自然过程，让父母能循序渐进引导孩子将这些习惯延续到成年时期，让他们终生受益。”



从小让孩子爱上牙齿，不让蛀牙增长！

## 同场加映：

### 忽视牙周病 罹患心脏病增2倍

除了孩童，成人的口腔健康依然值得关注！根据世界卫生组织最新发布的全球口腔健康状况报告显示，口腔疾病影响着全球约35亿的人口。而根据2010年马来西亚成人人口健康调查的数据显示，94%的马来西亚成年人患有牙周问题，88.9%的成年人患有蛀牙。而 Haleon 品牌的一项研究也发现，71%的马来西亚人患有牙周敏感。

马来西亚牙科协会主席林树栢医生 (Dr. Lim Chiew Mooli) 表示：“全球牙周疾病病例在过去30年增加了10亿。这表明，口腔疾病是全球普遍的健康问题。然而，每年至少去看牙医两次的马来西亚人只有16%。这一情况令人担忧。”



## 正确刷牙爱护牙齿

既然牙齿如此重要，养成认真刷牙的习惯是教育孩子的重要一环！家长应该为孩子解释牙齿的多种功能，还应该以身作则，与孩子一起刷牙。

家长引导孩子正确刷牙方法时，应该尽量具体（如：“用你平时写字的右手握牙刷，温柔地向上、向下刷5次，好像要跟牙齿轻轻按摩一样。”）有需要时，家长可以使用“自制”的图片帮助孩子明白指示的意思。

## 选择牙刷自主权

若条件许可，家长可让孩子选择自己喜爱的牙刷。软毛、小头的牙刷特别适合年幼的孩子，色彩鲜艳、有卡通图案的牙刷亦可以提高他们刷牙的动力！

除了解释、以身作则和提供具体指示外，家长还可以通过故事，帮助孩子明白爱护牙齿的重要性。例如，以一个小故事带入，帮助孩子了解牙齿的角色，可以解释为：“想像一下，若自己不是牙齿，终日不能洗澡，甚至满身伤痛，会有什么感觉？”假如家长会有对孩子牙齿的“同理心”，让孩子好好对待牙齿，免得牙齿感到“难受”，自然可以让孩子变成“爱牙一族”！

## 产生负面印象

或许一家长认为孩子的乳齿并不重要；乳齿于6岁开始会被恒齿替代，到时再教孩子爱护牙齿也不迟。其实这是一个不正确的看法。

幼儿若因为乳齿蛀牙而需要治疗，可能会对口腔保健产生负面印象。更重要的是，如果孩子因为蛀牙而过早失去一颗乳齿，旁边的恒齿有可能会占据这颗乳齿预留给下面那期恒齿的位置。这样可能会影响恒齿的整体排列，进而影响恒齿的美观和实际功能。

## 让孩子成为“爱牙一族”



与孩子一起刷牙

发展孩子对牙齿的“同理心”

忽视口腔健康不仅会增加患牙周炎或晚期牙周病过激的风险，还会增加患其他病症和疾病的可能性。其中，罹患牙周病的人群可能因细菌和细菌通过牙龈进入人体，而造成心脏病。这可能性是其他人的两倍。

口腔疾病诸如牙周炎也对健康有更广泛的影响，并与全身不良健康状况和非传染性疾病，包括糖尿病和心血管疾病有关。

很多人认为良好的口腔健康是拥有洁白牙齿和灿烂笑容，但是，口腔健康远不止于此！作为整体健康的一部分，从婴儿期到成年期保持良好的口腔保健，其实非常简单且容易实现。遗憾的是，很多人并没有意识到口腔护理不当会产生深远的影响。



约格斯特妮说：口腔护理不当会产生深远影响。

面对孩子的蛀牙，父母应该做些什么以预防这种情况发生？

本地国际西药大学 (IMU) 牙科学院儿牙科专科顾问兼高级讲师约格斯特妮 (Yogeswari Sivapragasan) 医生在“世界口腔健康日” (World Oral Health Day) 提出了一些宝贵的建议：

体验正常化，并对口腔预防保健有莫大帮助。

她解释，早期进行牙科检查背后的概念，是及早发现潜在问题并防止其进一步发展。

### 1. 从小开始 (从出生开始！)

婴儿的口腔护理很容易被忽视，毕竟他们需要几个月后才会长出牙齿！但是，婴儿仍然应该每天至少清洁牙龈两次，这将有助于其一生中的日常口腔护理程序奠定基础。

除此之外，父母也应咨询医疗保健专业人士的建议，例如：社区诊所护士或儿牙科医生，了解如何从出生开始照顾孩子的口腔健康，其中包括孩子第一次长牙时该怎么办。

### 2. 向盐和添加糖说不 (并将其延续至人生后期)

随着儿童及其牙齿逐渐生长，自然而然会接触新食物。因为他们的饮食会经历不断变化的食物需求增加。但是，循序渐进并谨慎地引入辅食非常重要。

约格斯特妮建议父母应留意孩子在饮食中添加盐和糖的时期，避免孩子在生命早期就喜欢上这些味道。她进一步解释，将偏爱甜食会增加患上牙齿问题的风险。肥胖和糖尿病等慢性疾病的风险也会提高。

### 3. 定期看诊牙医，让这件事变得好有趣

成年人“厌恶”去看牙医是相当普遍的情况，这可能源自于他们个人过去的负面经历。然而，重要的是父母要创造一个令人兴奋的心理，并帮助孩子创造良好口腔保健的体验。

孩子应在1岁时接受第一次牙科检查（记住这点：“一岁生日，第一次牙科检查”）。在这之后应建议每个孩子定期进行一次检查。由于他们不太可能在小时候出现任何牙齿问题，这将帮助孩子从小获得积极良好体验，而不是将看牙医与疼痛和恐惧联系起来。

定期看诊牙医将有助于获得看牙医的

### 保持警觉留意孩子的行为变化

有时候，孩子会以某些食物或拒绝刷牙。虽然他们很渴望将其理解为孩子挑剔或挑食，但背后其实可能隐藏着其他原因。

患有蛀牙或牙龈疾病的儿童可能会感到慢性不适或疼痛，导致他们避免食用需要咀嚼的食物。这可能会无意中导致他们避免吃苹果和鸡肉等天然食物并选择较软的食物。这些食物很多都经过加工，而且盐、糖和脂肪的含量较高。随着时间的推移，上述情况可能会导致孩子缺乏营养或该慢性问题，这将会影响儿童成年后的健康状况。

长期疼痛也会导致烦躁，或影响他们在学龄前上课时的注意力。

### 不要阻碍需警惕

另外，口腔健康状况欠佳也会影响孩子的自尊心。如果他们因牙齿有洞或蛀牙而遭到同学取笑，这也可能导致他们避免社交活动或变得害羞。

因此，约格斯特妮建议父母时刻保持警惕性，如果他们孩子突然表现出对刷牙抗拒，或没有明显原因却变得害羞，孩子就需要提高警惕并检查可能出现的牙齿问题。

### 不同年龄阶段，口腔健康需求也有所不同

父母可以通过观察任何明显可见的迹象（例如：牙龈出血、不同发育阶段牙齿变色），帮助支持孩子在不同发育阶段的口腔健康需求。

她提醒人们不要误以为乳牙不重要（毕竟这些乳牙几年后就会脱落），同时强调人们必需从童年时期开始养成终生实践的口腔卫生好习惯。