

# 口腔卫生做得好 吃糖 ≠ 蛀牙

## 及时漱口刷牙是关键



通常总是听到许多家长抱怨：我家的孩子特别喜欢吃糖，不给就闹，可是吃多了就会蛀牙。这是许多家长最苦恼的问题，但小朋友也很冤枉，爸爸妈妈平常根本不给自己糖吃，可还是长了蛀牙，无缘无故背了总吃糖的黑锅。

那么，吃糖是导致蛀牙的重要原因吗？小朋友到底能不能吃糖？对此，记者采访了启贝口腔的王颖院长。

### 八个月大宝宝牙齿龋坏

“家长们关心蛀牙，但首先我们得先了解什么是蛀牙。蛀牙是龋齿的俗称，是一种细菌性疾病，在细菌等多种因素的作用

下，牙体硬组织遭遇进行性破坏。如果没有及时治疗，可引发牙髓炎（牙神经炎）、根尖周炎甚至颌骨炎症等并发症。”王颖指出，许多人认为孩子长蛀牙就是因为吃糖太多了，其实吃糖并不能直接导致蛀牙。人的口腔中有许多种细菌，当食物残渣大量地堆积在牙齿里，就会使口腔菌群失去平衡，导致多种疾病，最终形成蛀牙。

王颖说，前不久她在门诊上接待了一个她从业以来遇到的“最年轻”的患者——一个只有八个月大的宝宝，虽然只长了六颗牙齿，却已经龋坏，表现为牙齿表面脱矿、变色，可是这个孩子除了母乳就只吃简单的辅食，并没有吃过糖类食物。多方向

诊和检查后发现，宝宝的妈妈摄糖太多，母乳糖分含量较高，而家长又没有给孩子清洁过口腔，最终导致宝宝牙齿龋坏。

### 牙齿发黄及时涂氟可有效预防龋齿

据王颖介绍，糖并不会直接危害牙齿造成蛀牙，但是糖会产生大量的有机酸，有机酸是牙齿的天敌，可导致牙齿表面脱矿，牙质疏松，最终形成龋坏。

“有的小朋友虽然很少直接吃糖，但如果长期大量食用糖分含量高的食物，比如面包、饼干等甜食，由于其口感润滑松软，特别容易粘在牙龈表面或牙齿的缝隙当中，因此，时间久了就会滋生细菌，带来牙齿疾病。”王颖说。

其次，蛀牙的形成有一定的过程，牙齿发生病变，首先会脱矿变色，从白恶色到淡黄色，再到褐色、黑色，最终形成蛀牙。王颖提醒，如果在刚刚发现牙齿

变色时就及时涂氟，可以帮助牙齿再矿化，有效预防龋齿。

### 吃糖不可怕 及时漱口刷牙是关键

王颖认为，孩子普遍喜爱甜食，我们不能剥夺了孩子吃糖的权利，只要我们正确引导，糖是可以适当吃一些的。“我并不太控制我女儿吃糖和巧克力，但是吃完必须要漱口、刷牙。”王颖说，良好的刷牙习惯是预防蛀牙的最好方法，这样可以减少糖等残留物粘在牙齿上的几率。而早晚刷牙是最健康的刷牙习惯，同时也要保持饭前饭后漱口的好习惯，让口腔内部长久保持清新洁净。定期洁牙（洗牙），也是一个非常必要和有效的健齿方法。

牙齿和大脑一样，也要有休息的时候，我们每天要吃很多东西，食物的残渣每时每刻都会停留在牙齿上，就会给细菌滋生留下的空间，因此，我们可以准许

宝宝在吃饭前后吃糖，待吃完饭后漱口，这样就能在一定程度上避免有机酸腐蚀牙齿。另外，王颖建议孩子睡前一定不要吃甜食或糖一类的东西，如果口腔内的细菌经过一晚的发酵产生有机酸，就会引起牙痛。

为了给宝宝一口健康美丽的牙齿，我们在乳牙形成期就要注意牙齿健康，保持口腔卫生，保证充足的奶、维生素等促进宝宝身体发育的饮食供给，达到饮食平衡，让宝宝不偏食，不厌食。特别要注意的是要定期地去看牙医，及时发现和预防蛀牙的产生。

9·20爱牙日来临之际，本报携手好牙科联盟单位将送上超值福利。9月18日-20日，我们将通过鲁中晨报微信公众号推出1元秒杀、减免、低价等活动，项目涵盖儿童龋齿、拔牙、牙齿种植、矫正、修复、检查等方面，有看牙需求的市民别错过机会。

大众日报淄博融媒体中心记者 张万杰 侯婧

## 淄博市“美丽乡村·文明实践”健身广场舞展示大赛举办

# 15支代表队舞出美丽向上、顽强拼搏时代风采

淄博9月17日讯 为培育向上向善的社会文明新风尚，展示广大妇女团结友善、顽强拼搏、昂扬向上的新时代风采。今天上午，淄博市“美丽乡村·文明实践”健身广场舞展示大赛在淄博市体育中心成功举办。

大赛由淄博市委宣传部、市妇联、市文化和旅游局、市体育局、市体育总会联合举办，各区县和各行业的15支代表队参赛，各区县妇联及广场舞爱好者300余人参加活动。比赛现场《盛世中华》《赶牛山》《堂堂正正

一辈子》展演节目拉开了比赛序幕，随后15支代表队依次上场。

参赛节目融入现代舞、流行舞、民族舞等元素，参赛队员用饱满的热情、优美的舞姿，传递积极向上正能量，营造共庆新中国成立71周年、共铸复兴

伟业的热烈氛围，充分展示了淄博市广大妇女美丽向上、顽强拼搏、团结友善的时代风采，引领广大妇女以更加充沛的精力和更加强健的体魄投身淄博凤凰涅槃、加速崛起的时代征程。

经过激烈角逐，大赛最终评出特等奖3个、一等奖5个、二等奖7个、优秀组织奖11个。

大众日报淄博融媒体中心记者 陆晓茜 通讯员 张青 韩东 马美娜

张医广【2020】第0706-033-370303号

### 9月20日全国爱牙日

# 启贝口腔 一言九鼎医好您的牙



- 1 进店免费口腔检查
- 2 免费拍摄全景片
- 3 高端植体 种一送一



爱牙热线 288 1566 来院地址 新村西路与西五路路口东南角