一生4个阶段的护牙要点

快收藏备用！

牙齿的好坏与全身健康密切相关，保护牙齿是贯穿一生的大事。

口腔是食物进入人体的首个通道，牙齿的好坏与全身健康密切相关。我们的牙齿好比身体的“守门员”，俗话说“牙不好，疾病满身跑”，从胎儿期到成人期，再到老年，保护牙齿可以说是贯穿一生的大事，不管在哪个时刻牙齿出现问题，都会对健康造成影响。

那么，不同年龄段在护牙时有哪些注意事项和防护重点呢？

幼儿期　关键词：乳牙蛀牙

大部分爸妈都觉得乳牙会换，等长恒牙的时候再好好保护就可以了。其实这是一个误区，牙齿在幼儿期被破坏，很容易坏其根基，长大后即使换牙还是会出现问题。所以现在很多小孩一张口都是满口蛀牙，幼儿期间没有好好护牙是其中重要的原因之一。幼儿护牙一定要注意坚持刷牙。从宝宝长出第一颗乳牙就要坚持刷牙了。太小的时候可以爸妈帮忙刷牙，两岁后就可以让宝宝自己学着刷牙了；同时尽量让宝宝少吃糖；最好做一个乳牙涂氟，预防乳牙蛀牙。

不要忽略“六龄齿”。儿童6岁左右会萌出第一颗恒磨牙，即“六龄齿”。临床上儿童非常多见的牙病就包括换牙期间“六龄齿”龋齿，严重的甚至波及牙髓牙根，出现牙髓坏死、根尖周围炎等导致牙痛的情况。由于它位置靠后，经常被忽略，身边很多宝宝（包括自称为宝宝的）最早阵亡的就是这颗牙。最划算最方便的解决方法就是做窝沟封闭，以减少龋齿的发病率，不然等到长大了蛀牙了，经常不定期的受到牙齿紧箍咒的时候，再后悔就来不及了；孩子虽小，但是定期口腔检查也是很重要的一步哦。

在日常生活中，多吃含钙丰富食物。尤其是婴儿时期注意饮食选择，多吃菠菜、海带或韭菜以及芹菜等促进咀嚼的蔬菜，促进下颌发育，有利于牙齿整齐。从三岁以后就要养成早晚刷牙饭后漱口的习惯，这是我们护牙最基础也是一定要做到的一步。

青少年　关键词：牙齿畸形

青春期后，孩子的恒牙基本长成，牙齿畸形包括很多类型，如常说的龅牙、地包天、牙齿拥挤等，不仅影响青少年的口腔正常功能，还影响了孩子们的容貌，让他们产生自卑心理。因此，青少年时期护牙重点是做好以下防护：定期口腔检查，避免乳牙早失或者滞留导致恒牙替换障碍；有蛀牙早治疗；坚持早晚刷牙，饭后漱口，每天使用牙线；有长歪的智齿及时拔除；避免食物过于精细，多吃粗纤维，使牙槽骨得到充分刺激，促进颌骨发育。

如果牙齿出现以下情况时，建议最好在适当年龄处理——错颌畸形主要是儿童在生长发育过程中，收到先天遗传因素或后天环境的因素，如替牙障碍、外伤、牙周病等所产生的牙齿错位、颌骨大小形态位置异常的一种症状。每个人的矫正时间都不一样，而且也要看是属于哪种畸形，错颌畸形的类型是会影响矫正时期的。如果出现错颌畸形（牙齿不齐），需尽早矫正，一般女生的矫正时间在11～13周岁，男生在12～14周岁；

如果出现影响生长发育的骨性问题及妨碍颌、面正常功能的错颌畸形，如地包天、咬唇等，建议在3-5岁进行早期干预；如果是无骨性问题的错颌畸形，最佳矫正年龄在11-12岁左右。

中青年　关键词：牙周病

菌斑和牙石是牙周病的重要致病因素。平时不注意口腔卫生，会导致牙菌斑和牙石堆积。一些全身因素如糖尿病、内分泌紊乱等会造成全身抵抗力下降，也会促进牙周疾病的发生。另外，在口腔疾病的治疗过程中，如果龋齿充填不合理，假牙镶得不密合，也会造成口腔内菌斑和食物残屑不易清洁干净，加重牙周病。

调查发现，我国70%的成年人都患有牙周炎等口腔疾病。而牙周病是导致牙齿松动、脱落的罪魁祸首。牙周病分为两个阶段：牙龈炎和牙周炎，牙龈炎如果不及时治疗，往往会发展成牙周炎。刷牙出血是牙周疾病的典型症状。发生牙龈炎时，牙龈边缘会呈现鲜红色或紫红色，有时还会出现糜烂。一旦触碰牙龈，便会流血，同时还伴有明显的口臭。此时牙龈肿胀，失去弹性，更易出血，牙龈与牙齿分离。发展到一定程度，还会导致咀嚼无力，牙齿松动，甚至脱落。

因此，养成良好的刷牙习惯与掌握正确的刷牙方法很重要，它是预防牙龈炎和牙周炎的关键。早晚要刷牙，饭后要漱口，每天要用牙线清洁牙缝，养成定期到正规医院洗牙的习惯。牙周病一经确诊就要积极治疗，并通过持之以恒的口腔保健来保持疗效，防复发。

关键词：怀孕前查牙

在这里也要给孕妈妈们提个醒，孕前检查口腔也是十分必要的。怀孕期由于体内雌激素和黄体酮的水平猛增，原来牙齿的小毛病会加重，可能会出现牙龈出血、牙痛和智齿发炎等，由于孕妇的身体条件不宜处理口腔问题，孕前最好做好这些准备：做一次全面的口腔检查，做到早发现早处理；同时在妊娠中期和晚期初始阶段增加洗牙频率，以控制牙龈炎，保证牙周健康；把蛀牙补了，长歪长坏的智齿拔了。

宝宝还在肚子里的时候，口腔和牙齿已经开始发育了，所以保护牙齿得从孕妈做起。特别是孕前期，宝宝从受精卵发育到初具人形，很容易受到基因和外界的影响，可能造成胎儿先天畸形（比如唇、腭裂等）。所以，准妈妈们这时要注意保证营养，不能缺钙、磷、维生素；不要误用四环素类抗生素。准妈妈还应多吃富含钙质的食物，少吃甜食酸食，每天要早晚刷牙、使用牙线，牙缝大的话还要用牙缝刷。假如孕妇出现了口腔问题，要及时就诊，孕期4-6个月是口腔治疗相对安全的时期。

老年人　关键词：牙齿缺失

老年人牙齿面临的两大问题：口腔组织呈退行性变化，牙龈萎缩，一是牙根外露，牙菌斑很容易在牙根部堆积形成根面龋，也很容易出现缺牙、掉牙状况。二是重度磨耗出现的牙本质敏感。若不及时治疗可能会导致牙齿丧失。

因此，老年人需要提高自我口腔保健，应选择柔软的牙刷，早晚刷牙，切忌用力过大和横向刷牙。竺海玮提醒，老年人多牙缝宽，最好借用间隙刷、牙线、冲牙器才能达到口腔清洁目的；进食时采用双侧交替咀嚼，以免导致单侧严重磨损及对侧组织废用。如果出现坏牙，应通过补牙、根管治疗等方法保存牙齿，尽量不要直接拔除；缺失牙齿的老人可以选择活动义齿、固定义齿、种植义齿来恢复美观、发音、咀嚼等功能。其中种植牙是目前多数老年患者的首选修复方式，种植牙是能够恢复的咀嚼力是可达到真牙的95%以上，几乎和真牙没有区别。无论是美观性还是稳定性都是非常好的，也便于清理。

TIPS：健康牙齿自测

① 对着镜子张开嘴，观察牙齿是否有食物塞在牙缝，牙齿上是否有黄色的牙垢。

② 看看牙齿是否有龋齿、黑点、牙结石以及色斑色素沉着。

③ 上下牙轻叩，或用牙刷帮助观察整口牙是否个个稳固无松动现象。

④ 用舌尖感觉每一颗牙齿，检查是否有缺失、歪斜、松动、酸疼等问题。

⑤ 检查口腔有没有溃疡、异味或莫名的肿胀。

⑥ 观察牙龈的颜色，看看是否呈正常的粉红色、有无红肿迹象。

⑦ 吃冷热酸甜等刺激性的食物以及用冷水刷牙时，牙齿有无酸、痛、软感，或者出血现象。

⑧ 咽下一口唾液，再等30秒，感觉口腔内唾液分泌是否充足，有无干燥感。

如果以上几项你的回答都是正面的，那么就说明你的牙齿很健康。如果有超过两项不达标，则要注意口腔清洁，如果3项不达标则需要就医寻求帮助。

眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com
* 纽约医学院M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生
一流医院，一流医术，一流设备，一流医护
●无刀激光白内障手术
●近视，远视，和散光激光矫正及人工晶片植入
●青光眼，视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
●糖尿病和高血压眼底检查
●眼皮下垂修复和眼部美容（包括注射美容填料）
●定制和验配普通/隐形眼镜
3-089

罗迅妍医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
● 福建医科大学毕业
● 纽约州立大学研究生
● 国家卫生总署Fellow
● 国家康复医院住院医生
● 宾州大学附属医院住院医生
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤，头痛及中风后遗症，神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话：301－987－8988　703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court，Gaithersburg，MD 20877 近355和270-8号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030
3-032

裴万征医师
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
妇产科
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
●美国妇产科学院院士
●乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
●Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
●哥伦比亚大学生理学博士
●北京医科大学本科及整形外科毕业
○产前检查，高危妊娠护理，无痛分娩、接生
○妇科年检，各种妇科疑难病症
○不孕症查治，人工受孕，再接通结扎后的输卵管
○设有最先进 3D 彩色 B超：检查胎儿和妇科
自费优惠
诊所手术
○子宫内膜消除术：根治经血过多
○子宫镜结扎输卵管，不须开刀
○松弛阴道收紧术，改善性功能
○痔疮切除、乳房肿物切除
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
●微创伤腹腔镜手术：子宫及子宫肌瘤切除，不须开刀
●妇科泌尿：治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
●盆腔整形手术：修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
Fairfax Hospital Office:3301Woodburn Rd, Suite102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433
3-049

MOCH 血液，肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology

●美国临床肿瘤学会会员
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
●美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心，肺，血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师
3-073
主治 乳癌，肺癌，大肠癌，胃癌，肝癌，胰腺癌，头颈肿瘤，肾癌，前列腺癌，膀胱癌，宫颈癌，卵巢癌，淋巴癌，骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病
王冬梅医师
DongMei Wang, M.
预约电话
(301) 424-9723
(301) 337-8116
地址：9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内，Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病，健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。
具有多年临床经验，认真负责，耐心周到，个体化精细诊疗。
接受各种保险及自费，全面接受新病人
● 美国内科学会专科文凭
● 美国内科学会会员
● Shady Grove Hospital 主治医师
● Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师
预约电话：240-690-4114 或 301-299-3039
地址：2401 Research Blvd Suite 370，Rockville MD 20850
3-115

精神心理专科
郑三君医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师
主治：忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法，最安全、有效、先进药物疗法。
公民入籍英文免试证明　司法协助
3-022
Tel:240-498-4509；240-888-0403；301-740-2680；接受多种医疗保险和自费
Fax:301-560-4924　Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village，MD 20886，Gaithersburg（270 Exit11）