

2011年口腔助理医师：预防儿童龋齿的措施 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_654627.htm

预防儿童龋齿包括做好孕期保健、萌芽初期、乳牙期、定期口腔检查等阶段的预防！

- 1、**孕期保健** 牙齿是在胎儿6w时开始发育的，故母亲在妊娠1~2w就应摄取优质的蛋白质、足够的钙、磷和维生素A等。4~6个月正值乳牙矿化过程，钙、磷等无机物和与钙代谢有关的维生素A、维生素D的摄取更应注意，多吃乳制品、大豆、骨头汤、鱼肝油、猪肝、鸡蛋等。并保持良好心情，注意起居，预防各种疾病的侵袭。妊娠后期应学一些新生儿口腔卫生保健知识。
- 2、**萌芽初期（03岁）** 乳牙自出生6个月左右开始萌生，暴露于口腔，就有龋坏的可能，且此期儿童主要以流质的奶制品、软面条、稀粥为主食，这些食物精细含糖，易附着在牙面，这时应由父母用消毒纱布沾温水轻轻擦洗牙面，除去牙垢，剔除两牙之间嵌塞食物，另外，还应让儿童多到户外活动，晒太阳，补充钙剂，并在进食后饮一些温开水。
- 3、**乳牙期（3~6岁）** 此期乳牙基本萌出，建立了完整的乳牙合，随着身体的生长发育，儿童进食量增大，食物种类增加，且颌骨增长，乳牙间隙出现，纤维性食物易于嵌塞于间隙。此期应在家长及幼儿园老师指导下，加强自我口腔卫生保健意识，采用正确的刷牙方法，即竖刷法和水平颤动法，用力适度，早晚各刷牙齿1次，每次3min，牙齿各面均要刷到，熟悉刷牙操。使用儿童保健牙刷，含氟牙膏，早晚刷牙，晚上刷牙后最好不要再吃东西，临睡前不食糖果及糕点等。饭后漱口，从小培养良好的刷牙习惯，同时应教育儿

童尽量少吃含糖多的黏性大的糖果、糕点，可用水果、牛奶等来代替。4、定期口腔检查 早病早治、无病预防，儿童牙齿萌全后，应每半年到口腔科检查1次，发现龋齿应及早治疗，对龋齿易患病，应2个月检查1次，控制含糖食品的摄取，并应格外注意口腔清洁，儿童从小就应养成良好的口腔卫生习惯。相关推荐：[#0000ff>2011年口腔助理医师：乳牙牙髓](#)
[#0000ff>2011年口腔助理医师：儿童牙外伤](#) [#0000ff>2011年口腔助理医师：乳牙尖周炎的治疗方法](#) 特别推荐：
[#0000ff>2011年口腔助理医师考试时间](#) [#0000ff>考试大纲](#) 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com