



市口腔医院专家话口腔保健常识

0至18岁牙齿保健指南

守护成长关键期 筑牢口腔健康基石

通讯员 屈元馨

口腔健康是儿童和青少年身心健康的重要组成部分，0至18岁涵盖乳牙萌出、恒牙替换、颌骨发育等关键阶段，科学的口腔保健不仅能预防龋齿、牙周病等常见问题，更能为终身口腔健康奠定基础。市口腔医院结合不同年龄段生长发育特点，整理全面且实用的牙齿保健指南，助力孩子从幼年到青春期都能拥有健康牙齿。

0至3岁：乳牙萌出黄金期，从小养成口腔好习惯

0至3岁是乳牙萌出与口腔习惯养成的黄金期。孩子出生后4至7个月开始萌出乳牙，家长应在乳牙萌出前就用无菌纱布蘸温水轻轻擦拭口腔黏膜和牙龈，减少细菌滋生。

乳牙萌出后，选用婴儿专用软毛牙刷，无需牙膏（或使用含氟量极低的儿童牙膏，用量不超过米粒大小），每日早、晚由家长协助刷牙，采用圆弧式轻柔拂

刷，重点清洁牙齿咬合面和牙龈边缘。此阶段需严格控制游离糖摄入，2岁内避免给孩子喝含糖饮料、吃糖果，母乳或配方奶喂养后及时漱口。同时，要警惕吮

指、咬嘴唇等不良习惯，这些行为可能导致牙齿排列不齐，发现后需及时引导纠正。建议孩子1岁左右进行第一次口腔检查，建立口腔健康档案。

3至6岁：乳牙列完整期，科学防龋是关键

3至6岁是乳牙列完整期，也是龋齿高发期。此时孩子可尝试自主刷牙，但家长仍需全程监督，确保清洁到位，牙膏用量控制在豌豆大小，教会孩子吐出牙膏泡沫，避免

吞咽。刷牙方式可逐步过渡到圆弧刷牙法，重点清洁牙缝和牙齿内侧。饮食上减少甜食和黏性食物的摄入，饭后及时漱口，避免食物

残渣残留。家长应每半年带孩子进行一次口腔检查，根据医生建议进行牙齿涂氟，增强牙釉质抗龋能力。若发现乳牙龋坏，需及时治疗，切勿认

为“乳牙会替换就无需处理”，乳牙龋坏可能影响恒牙发育，甚至导致恒牙萌出异常。同时，要纠正口呼吸、咬铅笔等不良习惯，保护颌骨正常发育。

6至12岁：替牙期关注颌骨发育，守护“六龄齿”健康

6至12岁是替牙期，也是颌骨发育的关键阶段。6岁左右孩子会萌出第一颗恒牙（六龄齿），这颗牙齿终身不替换，家长需及时带孩子进行窝沟封闭，用树脂材料填补牙

齿表面的窝沟，防止食物嵌塞引发龋齿。替牙期要关注牙齿替换顺序，若出现乳牙滞留、恒牙萌出错位等情况，需及时就医干预。刷牙

方式可逐渐改为巴氏刷牙法，搭配牙线清洁牙缝，培养孩子每日清洁口腔的好习惯。饮食上要保证钙、磷、维生素等营养摄入，多吃富含纤维的食

物，促进颌骨发育和唾液分泌。此阶段仍需每半年进行一次口腔检查，定期涂氟，同时警惕牙周问题，若出现牙龈出血、口臭等状况，及时排查原因。

12至18岁：青春期恒牙护理，矫正与清洁并重

12至18岁是青少年时期，进行牙齿矫正的黄金时期。恒牙列形成期，青春期口腔健康易受激素变化影响。此阶段需坚持科学刷牙，每次不少于2分钟，每日用牙线清洁

牙缝，避免邻面龋。部分孩子可能因牙齿排列不齐需要正畸治疗，正畸期间要特别注意口腔清洁，使用正畸专用牙刷清理牙套与牙齿之间的缝隙，避免食物残留滋生细菌，同时遵

守医嘱定期复诊，避免食用过硬、过黏的食物，防止牙套损坏或牙齿损伤。青春期激素波动可能导致牙龈敏感、红肿，需减少辛辣刺激食物摄入，加强口腔清洁，若出现牙周炎症

及时治疗。此外，要引导孩子远离含糖饮料和烟草，避免牙齿酸蚀和牙周组织损伤，坚持每年至少一次口腔检查，及时发现并处理牙齿畸形、龋齿等问题。

全程守护：家校社协同，共筑孩子口腔健康防线

儿童和青少年口腔健康需要家庭、学校和社会的共同守护。家长应以身作则，培养孩子良好的口腔

卫生习惯，定期带孩子进行口腔检查；学校可通过口腔健康宣讲、健康教育课程等形式，普及口腔保健

知识；孩子自身也要重视口腔健康，主动学习护牙技巧，远离不良生活习惯。从幼年到青春期，持续

做好口腔保健，才能让孩子拥有健康的牙齿，自信迎接成长的每一个阶段。

甲沟炎的预防和治疗

新泰市人民医院 和燕

甲沟炎是甲周组织的炎症，预防的关键是避免微小创伤和正确修剪指甲；治疗则需分级应对，轻度可家庭护理，重度需及时就医。

预防措施： 从日常习惯入手

预防甲沟炎的核心在于保护甲周皮肤屏障和避免微小创伤。正确修剪指甲。指甲不要剪太短，不要剪成圆弧形，仔细打磨边缘，避免刺伤皮肤。选择合适的鞋袜。鞋子要宽

松，保持足部干爽，避免损伤甲周皮肤；不要撕倒刺，要用干净的指甲剪齐根剪断；不要过度修剪指甲两侧的角质，也不要抠挖甲沟。

防止外伤。注意保护手脚，避免踢伤、砸伤等意外。减少刺激与接触。少做美甲；做家务（如洗碗、洗衣）或接触化学洗涤剂时，尽量佩戴防护手套，减少刺激。除此之外，糖尿病患者需严格控制血糖，重视足部护理，每天检查足部有无微小伤口。

治疗方法： 根据严重程度分级应对

甲沟炎的治疗需要“对症下药”，切勿盲目自行处理。轻度。温水浸泡：用40℃左右的温水浸泡患处15至20分钟，每天2至3次。水中可加入少量抗菌洗液或碘伏（稀释后）。局部消毒与外用：擦干后，用碘伏消毒患处；外涂抗菌药膏，如莫匹罗星软膏（百多邦）、夫西地酸乳膏等。如果家庭护理3天左右无改善，或者症

状加重，要立即停止自行处理并及时就医。

中重度。一旦形成脓肿，或在家处理无效，要及时就医。医生会根据具体情况采取不同的治疗措施，比如切开脓肿部位，排出脓液；如果感染较重，伴有发热、淋巴结肿大等全身症状，医生会建议患者口服抗生素；如果是念珠菌感染，则需口服抗真菌药。术后或恢复期，医生可能会建议配合红外线、超短波等理疗，促进炎症吸收和伤口愈合。