

吃完饭,别个牙,不经意间却舔到一个“洞”……

成年人的蛀牙就在“一瞬间”?

很多人只知道儿童要关注蛀牙的预防,其实成年人蛀牙的发病率远高于儿童。最新的数据显示,几乎每一个成年人都有不同程度的蛀牙,加上蛀牙早中期不疼不痒的特性,很多人误以为自己的牙齿比较健康……

为什么中青年蛀牙比小朋友更多

龋病俗称虫牙、蛀牙,是细菌性疾病,可以继发牙髓炎和根尖周炎,甚至能引起牙槽骨和颌骨炎症。所谓“虫牙”里面的“虫”,其实指的是细菌。如不及时治疗,病变继续发展,形成龋洞,终至牙冠完全破坏消失,其发展的最终结果是牙齿丧失。

为什么早晚都刷牙的中青年蛀牙率却会高于还没换牙的小朋友呢?

主要的原因还是在于时间:龋病的发生一般需要1.5—2年,成年人完成恒牙列的替换后,如果对于恒牙的保护不到位,使得部分牙齿的小角落长时间地藏污纳垢,蛀牙就会慢慢地发生,直到出现明显的大蛀洞才被人发现。

同时,很多人仅仅是做到了早晚刷牙的频次充足,但没能保证刷牙的质

量,没有掌握正确的刷牙方式(改良巴氏刷牙法),没能达到正常刷牙所需的时间(3~5分钟),常常是将牙膏涂抹均匀就算刷牙完成,让部分细菌和菌斑成为“漏网之鱼”,继而引发龋病。

而小朋友们的乳牙从长齐到脱落的时间较短,很多时候蛀牙尚未发生或者发生了但还没让人注意到就到了脱落的时候,给人造成了“小朋友的蛀牙数量不如大人多”的误解。近年来,儿童食物的精细程度提高,食品及零食饮料中含糖量的增加也大大增加了儿童龋的发生率,乳牙龋往往不容易被家长及儿童自身发现,因此就诊时常为深龋甚至残冠,影响后续恒牙的正常生长,带来不必要的后果。

家里长辈都蛀牙,要提前预防吗?

龋病作为一种受口腔卫生环境影响较大的疾病,与常规遗传因素无关,也就是说,蛀牙并不是一种遗传病。

但牙齿的形态、矿化程度和组织结构会受到遗传的影响,因此,如果家

长容易蛀牙,在排除卫生习惯因素后,需要考虑可能存在遗传因素提高了儿童的患龋概率。在此情况下,更建议家长重视龋病的预防,及早采取防治措施。

没洞不算蛀? 蛀牙到底如何预防

一般人们都认为“有洞才是蛀,没洞不算蛀”,或者“牙黑就是蛀,牙白就是好”。然而实际上是否有洞或颜色是否发黑并不是判断龋病的标准,当前龋病的新概念是白斑,即为釉质表面脱矿呈现白斑。龋病的发生发展,是从初期由釉质表面不可逆性脱矿到不可逆性龋洞(即浅龋到深龋)的形成过程。

因此,龋病的早期发现在预防龋齿中就显得尤为重要。除了早发现,预防龋病的发生更应该受到重视。龋病的预防方法很多,其中适当的营养、良好的口腔卫生、少吃零食、全口或局部使用氟化物及窝沟封闭,都可以减少患龋齿的风险:

1.营养——少吃糖(如蔗糖)能有效减少有害细菌的数量。足够的钙、磷、维生素ACD能促进健康的牙釉质形成。

2.家庭口腔卫生——刷牙有助于减少牙菌斑对牙釉质的损害,使用牙线能有效去除邻面的牙菌斑。如果饭后不能立刻刷牙和使用牙线,应该把自洁食物放最后吃,如苹果和芹菜能帮助清除牙齿上的食物残渣和牙菌斑。

3.少吃零食——每吃一次零食都会让牙齿受到一次“酸攻击”,因此少吃零食能减少牙齿受到“酸攻击”次数。

4.氟化物——在牙齿萌出时口服氟(加氟片或含氟水)能加强牙釉质和牙本质的发育(需考虑当地饮水含氟情况)。由牙医局部涂氟能填补不成熟牙釉质和早期的龋坏,减少龋齿的出现。

5.窝沟封闭——用于填补后牙咀嚼面的沟缝点隙,能有效预防龋齿,乳牙和易发生龋齿的恒牙都建议进行窝沟封闭,方法简单,无痛,无需麻醉。

一旦龋洞形成,就需要及时就诊,及早进行龋病的治疗,防止龋病进一步发展成为牙髓炎或根尖周炎。常见的龋病治疗方案有以下几种:

1. 龋坏组织磨除法

适用于龋坏面积比较广泛,例如,整个咬合面龋坏以及牙釉质或牙本质层剥落,难以制成补

牙洞形的牙齿。磨除尖锐的牙尖、牙边缘和表层龋坏组织,达到阻止牙齿继续龋坏的目的。

2. 药物治疗

适用于龋坏比较浅,还没有形成龋洞的初期龋。常用的药物是氨硝酸银。使用氨硝酸银棉球涂擦龋坏病变组织,重复涂擦1—2分钟,用热气吹干后重复1次,再吹干,以达到药物治疗龋病组织的目的。由于氨硝酸银是一种防腐杀菌性药物,氨硝

酸银具有防腐、收敛、杀菌的作用,用它涂擦过的龋坏组织,在使用丁香油或10%福尔马林棉球涂后,就会产生黑色,并形成蛋白银和还原银,沉积到牙本质小管内,填塞牙本质小管,并杀灭牙本质小管内的细菌,终止龋病发展。

3. 龋坏组织再矿化法

再矿化指的是通过人工配制钙、磷、氟化物的矿化液作用于牙齿,使牙齿病变区组织发生矿物化。这种过程称为再矿化。龋坏组织再矿化方法仅适用初

期龋,具体方法是使用人工配制的矿化液含漱。临床上,使用该方法治疗初期龋,可缩小白垩色,并停止发展。再矿化疗法简单,效果好,没有任何痛苦而且安全。

4. 龋坏组织充填法

这是治疗龋坏组织最常用的方法,适用于牙齿龋坏后能制作固位洞形的牙齿。利用补牙洞型将充填材料固定在牙齿上,复原牙齿的缺损,恢复其功能,并保持牙齿外形及牙列的完整性。

综合复旦大学附属中山医院公众号报道

一旦龋洞形成怎么办?



新乡打造“责任彩票主题店”

随着责任彩票建设的不断推进,围绕优化实体店责任彩票宣传,规范展现责任彩票的要求,提升实体店公众教育效果和能力,河南省体彩中心新乡分中心在近期打造了两家“责任彩票主题店”,并计划有步骤地向全市实体店进行推广。

经过前期筛选,河南省体彩中心新乡分中心选出两个环境质量高、对外展示宣传效果好、具备建造空间的实体店,请广

告公司优化布局 and 设计方案,对实体店责任彩票的物料摆放、专区优化、材质升级、展示宣传布点进行了提升,丰富了实体店的责任彩票宣传内容。

河南省体彩中心新乡分中心相关负责人表示,优化和提升责任彩票实体店展示宣传布局,增强实体店宣传作用,进而加强责任彩票公众教育,引导理性购彩,是打造“责任彩票主题店”的初衷。“责任

彩票主题店”的建设和推广,首先有助于提升实体店销售人员责任彩票意识,其次有助于提升实体店公众教育展示作用,最后实体店的规范发展也将有助于提升中国体育彩票的品牌形象。

新乡体彩未来将根据建设效果和宣传效果,对“责任彩票主题店”进行再优化升级。

(李申伟)



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY