

# 聊“护齿”，其实是在聊一辈子的健康

关于牙齿健康，俗语说“牙疼不是病，疼起来真要命”。但在长沙美奥口腔医院赵鑫院长看来，“牵一‘齿’而动全身”更贴切。赵鑫表示：世界卫生组织对健康牙齿的标准是，80岁的时候还有20颗健康的牙齿，由此看来，一口健康的牙齿是应该保持一辈子的，那么如何才能打造一口坚强的牙齿？

81岁的老太太仅凭牙齿就能拉动汽车！近期央视播出的《出彩中国人》中，王娣展示了这一“牙齿绝活”。老人“牙不老”让人羡慕。不过，赵鑫院长表示，“老年人牙齿松动脱落，是由多年的牙周病导致的。”

一般人都知道老年时期牙齿会相对脆弱，所以会加强保护。殊不知，牙齿健康还得从娃娃时期抓起。

## 婴儿期小心“奶瓶”惹出祸

“婴儿没长牙，何来爱牙？”其实，婴幼儿时期如果没有维护好口腔健康，将会给孩子带来终身影响。

其实家长首要注意的是如何正确使用奶瓶。婴幼儿时期正是恒牙生长发育的重要时期，长期使用奶瓶喂养就会形成奶瓶龋，导致婴幼儿上颌至少6颗乳前牙的严重龋坏。每次喂奶后，家长应在手指上缠上干净纱布，擦洗宝宝的牙龈、腭部、牙面并喂以温开水，冲洗口腔内残留的食物。

奶瓶还会导致上下颌骨咬合关系不正常，形成所谓的“地包天”。所以，喂前一定要把孩子抱起来，不可让孩子躺着自行喝奶瓶，也尽量不要喝夜奶，喝完奶后让孩子喝点清水。



小朋友们正在学习正确的刷牙方法，让他们从小开始树立爱牙护牙观念。

## 儿童期(1-8岁)养成正确护牙习惯最重要

赵鑫说，我国少儿龋齿率高达60%。这主要和儿童爱吃糖果、巧克力等饮食习惯有关，家长应正确引导。

此外，要加强孩子的牙齿咀嚼力。这一阶段，乳牙可以承受跟恒牙一样的咀嚼力。所以，不用把

所有食物煮得很烂很软。

“关注孩子正确的护牙习惯，在这一阶段最为重要。”赵鑫表示，经常咬嘴唇、咬手指、吐舌，张口呼吸、晚上睡觉打呼、有偏侧咀嚼的习惯都会导致牙齿及颌面部发育畸形。

## 成年时“槟榔牙”更要定期防护

“在这一阶段，牙周病变成口腔健康最大‘杀手’”。赵鑫表示，我国牙龈炎及牙周炎发病率远高于发达国家水平。

### 【专家方案】

赵鑫说，对于牙周病及其他牙病患者来说，定期洗牙能够有效改善牙周疾病。超声波洗牙可以有效清除牙菌斑、牙结石等口腔异

物，并能预防口腔疾病，减轻牙龈炎、牙周炎的症状。赵鑫建议，成年人一般建议一年洗两次牙。

对于爱嚼槟榔的人来说，口腔健康问题尤为突出。半年洗一次牙不可少。同时，“槟榔牙”者洗牙后，必须戒掉槟榔和香烟。此外，赵鑫提醒，洗牙必须在正规的医疗机构进行。

## 老年时“老掉牙”需及时修复

“在我国，老年人最常见的口腔疾病包括龋齿和牙周病。其中龋齿的患病率高达98.4%，牙周病患病率达51.6%。”赵鑫表示。长沙市中、老年人牙列缺失占86.1%，而义齿修复率仅为42.6%，无牙颌率为6.82%。

### 【专家方案】

当出现牙齿缺失时，一定要及时修复，拖的时间越久越不利。在选择修复方式的时候，

专家建议选择种植牙技术。种植牙被誉为“第三副牙齿”，功能上近似于天然牙。同时，在口腔的日常护理上，赵鑫建议使用牙缝刷。老年人的牙龈萎缩之后牙缝变得很大，餐后会有很多食物残渣。这会导致暴露的牙根龋坏，加剧牙周组织萎缩。因此，有效地清理牙缝隙可以很好地预防老年人的根面龋及牙周炎。

## 公益援助

8月8日，由中国医师联合会、湖南省医院协会口腔医疗管理专业委员会共同发起成立的“8020种植牙公益援助行动”在长沙美奥口腔医院正式启动。

种植牙疑难案例征集进行中，报名人群可免费口腔CT检查。

“8020”种植牙公益援助行动即将启动，现在面向全社会征集种植牙疑难案例，凡是湖南省内缺牙人群均可通过报名获得种植牙公益援助。

1. 免费口腔CT检查
  2. 种植牙人群可获得800元的援助
  3. 100名种植牙顾客种植牙治疗费用全免
- 预约电话：0731-89912222



了解更多资讯，请扫长沙美奥口腔医院二维码

(湘) 医广【2015】第15-0312-1253号

美奥口腔医院  
Mayo dental hospital  
中国微笑 美奥口腔

# 美奥种牙 植得托付

电脑速导种牙

韩国种植体 ¥6500起



80'20  
种植牙公益援助行动  
THE COMMERCIAL ASSISTANCE ACTION OF DENTAL IMPLANTS

特邀专家为您讲述  
《如何使您的种植牙使用50年》火热招募中

89912222

美奥人民路院：雨花区车站南路785号（港岛旁）  
美奥万达广场：开福区湘江中路万达广场A区16栋  
www.mayoyk.com