

# 乳牙龋坏了，需要治疗吗？

人的牙齿一生会长两次。第一次是从宝宝出生六个月左右开始，二十颗乳牙慢慢长齐；第二次是六七岁左右乳牙开始脱落，逐渐被新长出的恒牙替代。很多家长就可能认为乳牙龋坏了也没关系。事实上，健康的恒牙需健康的乳牙来引导，乳牙龋坏很可能殃及恒牙的生长，所以需要及时治疗。本文将带你了解关于乳牙龋坏的各方面知识。

## 乳牙龋坏的危害

影响孩子咀嚼与消化 乳牙龋坏影响到牙神经时会出现痛感，孩子吃东西时就不愿意耐心咀嚼食物，日积月累孩子的咀嚼功能会逐渐降低，食物没有充分咀嚼就进入胃里，会加重肠胃的消化负担，影响营养吸收。

影响恒牙精细化发育 乳牙龋坏后食物残渣更容易嵌在牙齿缝隙中，恶化口腔环境，刺激局部口腔黏膜，形成创伤性溃疡；还会逐渐破坏牙神经，引起根尖周炎，造成新萌出的恒牙牙釉质发育不全、牙列不整齐等，影响恒牙正常生长。

导致偏颌错颌等畸形 如果孩子乳牙龋坏，吃饭时就会习惯性单侧咀嚼，从而会出现错颌、偏颌、面部不对称的现象，此时孩子咀嚼能力会进一步降低，没有足够的咀嚼刺激，会影响颌骨的整体发育，孩子的面容也会因此受到影响。

## 乳牙龋坏的成因

乳牙结构因素 孩子的乳牙矿化程度较低，抗酸能力较弱；牙髓腔宽大，乳牙牙釉质、牙本质都比恒牙要薄，颈部还有明显收缩，会出现生理性的牙列间隙，这些间隙非常容易滞留食物残渣，诱发牙菌斑导致牙齿腐烂龋坏，逐渐破坏牙神经。

含糖食物摄入 孩子爱吃含糖食物，而甜食残渣中的碳水化合物黏着性较强，不易清除，孩子睡着后口腔唾液分泌会减少，不能及时稀释中和酸化物质，导致牙齿上的细菌快速繁殖，造成牙齿脱矿龋坏。

## 乳牙龋坏如何预防？

保持良好口腔卫生 孩子在两岁半时乳牙就会全部长出，此时可以选择刷毛软硬适中的牙刷，配合使用含氟牙膏，有效预防龋齿产生。宝宝从三岁开始可以定期进行牙齿涂氟护理，预防牙齿龋坏。三岁以上的幼儿可以适当使用水牙线辅助清洁窝沟，保持窝沟和牙领面的清洁，维护乳牙健康。

保持健康饮食习惯 甜食非常不利于乳牙的生长发育，需要减少摄入量，并尽可能保证饮食丰富多样化。可以让孩子适当吃一些较为



坚硬的食物，例如脆质水果和富含膳食纤维的食物，锻炼其咀嚼功能，促进乳牙发育。

定期进行口腔检查 在孩子乳牙长齐以后，家长要多关注孩子的牙齿口腔问题，建议每隔3~6个月进行口腔检查，及时掌握孩子的牙齿信息，尽早对龋齿进行干预治疗。

应用窝沟封闭技术 窝沟封闭也是一种有效预防龋齿的方法，具体操作办法是将高分子复合树脂材料填充在牙齿窝沟深处，液态的树脂在进入窝沟后固化变硬，形成一层保护性的屏障，可以隔绝龋齿中细菌的营养物质来源，预防细菌再次侵蚀，增强牙齿抗龋能力。

## 乳牙龋坏如何治疗？

药物治疗 药物治疗主要应用于乳牙龋坏早期，能有效预防孩子乳牙情况进一步恶化。治疗步骤为先尽量去除牙齿龋坏组织，然后采用杀菌消炎的药物涂抹在牙齿表

面，每周治疗一次，坚持三到六个月就能看到明显成效。治疗药物能起到杀菌的效果，且在龋齿表面形成一层保护膜，达到抵御侵蚀的目的。

修补治疗 修补治疗主要是针对没有伤及牙神经的龋齿，主要是采用树脂材料填充龋洞。修补步骤是将窝沟龋或者邻面龋清除干净，用适合的材料填充到洞内，光固化后修形抛光即可。需注意保持合适的邻牙间隙，根据孩子牙齿发育实际情况进行填充。

根管治疗 根管治疗主要是针对已经伤及牙神经的龋齿，通过根管治疗器械，彻底去除感染的牙髓、牙本质，经过根管冲洗、消毒，彻底控制感染范围，之后再进行龋洞填充，隔绝细菌进入根管和空洞，促进根尖周病变的愈合，减少牙髓疾病的发病率，有效预防龋齿感染。

拔除龋齿 乳牙龋坏到牙冠、牙根损坏，且没有办法修复或已无保留价值时，可以考虑拔除乳牙，以保证恒牙的正常生长。

乳牙龋坏需要及时治疗，但是预防大于治疗，平时养成良好的口腔卫生习惯、早晚按时刷牙，等到换牙期孩子就能自然拥有整齐亮白的恒牙。

广西百色市人民医院  
王文勇

# 腰椎间盘突出患者，这些日常护理常识要知晓

临幊上，腰椎间盘突出是骨科类疾病中比较常见的类型。一般腰椎间盘突出患者多为男性，腰部长期有较大压力是其发病的主要原因。腰部纤维环遭到严重破坏，腰部出现疼痛、麻木、下肢无力等是其临床表现。若患者经常久坐、站立，症状会逐渐加深，严重者会影响其工作甚至正常生活。在日常生活中，腰椎间盘突出患者需要了解哪些护理常识呢？一起来看看。

## 腰椎间盘突出的概述

椎间盘是上节脊柱骨、下节脊柱骨中间的组织，组成有中间的髓核、环状的纤维环、上下软骨板，椎间盘的形状犹如椎体间的海绵垫，其作用是缓冲。而椎间盘髓核能协助腰椎弯曲、吸收震荡，其能像果冻一样，跟随外界的压力而变化位置以及形状，四周较厚的一层纤维环可以把髓核固定在里面。

腰间盘突出是指因退行性病变、外伤等因素致使椎间盘的一些部位改变结构，从而使纤维环断裂或者后凸，髓核组织从破損的纤维环内突出，也称作腰椎间盘突出症。脊髓从椎间盘后穿过，如果突

出的组织刺激或压迫尾部神经、脊神经，就会导致各种症状出现，比如大小便失禁、腰腿痛等。

## 腰椎间盘突出的临床症状

大部分患者腰腿疼痛，可能与创伤相关，但是一般经过询问发现，在腿痛比较明显前，患者在数月或数年前就有间断性腰痛病史，在一般情况下，腰痛发作时间比较短暂，经过一段时间休息后，疼痛能够得到缓解。一般疼痛会在举重、扭转、重复的弯腰、用力等情况下发生。一般在下腰部出现疼痛，向臀部、坐骨神经支配区域转移，而向大腿后侧转移疼痛是由多种部位的病变导致，比如脊椎骨膜、前后纵韧带、小关节等。转移到膝盖以下的部分疼痛被叫做根性疼痛。在腰痛、腿痛症状较重时，会给患者的工作以及生活带来影响，严重者致使残疾，劳动能力彻底丧失。

## 护理方法

近年来，腰椎间盘突出逐渐步入年轻化，发病后的患者活动功能受限，生活质量降低，而更严重的患者不能进行活动，自理能力较

弱，从而让整个家庭承受较重的负担。目前，临幊上对腰椎间盘突出症患者多采用常规护理干预，预后质量得到相应改善。但是这种护理方式只注重治疗疾病，而容易忽视患者体位、心理等多方面因素，从而使护理效果较差。所以往往需要采用具有个性化、细致化、全面化的护理内容的综合护理干预。具体模式有以下几点：

常规护理 包含饮食指导、训练指导，依据患者的病情情况，给其制定针对性饮食计划，确保饮食结构合理，营养相对均衡，同时，依据恢复状况做基本的康复指导。

心理护理 患腰椎间盘突出症后，腿疼、腰疼的症状加重，患者自理能力迅速下降，生活质量降低，行走功能、活动功能受限。因此，大多数患者出现不良情绪，如抑郁、焦虑、脾气暴躁等，临床配合度较低。这时要了解出现这种心理状况的原因，给予必要的护理干预，主动、积极与患者进行沟通，向患者清楚地讲述注意事项、发病原因、具体的治疗方法，提高其治疗的依从性，尽最大限度消除患者的不良情绪，促进患者保持一个良

好的心态积极配合治疗。

体位护理 由于患者有明显的疼痛症状，因此，为了症状得到有效缓解，在护理期间，最好取患者舒适的体位，因为患者有较特殊的病变部位，所以不适宜睡过软的床，一般在硬板床上休息，为了脊柱能够在物体支撑的作用下确保姿势正确，患者在休息时，处于仰卧位，垫高腰部，确保姿势较舒适。

药物治疗护理 依据患者的病情情况，给予患者极为关键的药物干预，对于病情较急的患者来说，要给予静脉滴注药物治疗，若患者无法忍受疼痛时，要遵医嘱适当服用止痛药物。

监测病情 密切关注患者发病原由，对患者的生命体征进行评估，同时，了解患者的疼痛程度以及具体疼痛症状等，针对患者的疼痛症状，适当调整治疗方法，对于疼痛症状比较明显的患者来说，要选择适宜的药物促进治疗。保守治疗不能缓解症状，对于疼痛伴有神经压迫症状的患者来说，要进行手术治疗。

广西医科大学附属武鸣医院  
陆方群