



# 告别孩子护牙 拉锯战

## 从0岁到换牙的科学分龄实操指南

婴儿没长牙齿,也需要清洁口腔吗? 乳牙反正要换,也要认真刷吗? 这些育儿过程中常见疑问背后,隐藏着不少新手爸妈的护理盲区。许多人忽略了早期口腔护理的重要性。事实上,从孩子出生起口腔健康就已产生影响。它不仅关系到进食舒适度与营养吸收,更与未来恒牙的发育、颌面生长乃至全身健康密切相关。如何科学地做好孩子口腔清洁? 本期 育儿小圆桌 聚焦婴幼儿口腔护理的实用方法,为家长提供清晰指引,帮助孩子赢在 齿 跑线。

### 1 孩子刷牙难题多

**宝妈思颖:**  
给孩子刷牙就像一场 拉锯战 。孩子小的时候,我用指套给她刷牙。她不是咬紧牙齿,就是咬住指套,还常常把我的手指咬破。孩子大一点后,我就换成牙刷给她刷牙,但她还是不配合,很抗拒。我们只能给她刷一阵歇一阵。

**宝妈若一:**  
我们一直很注重孩子的口腔护理,在孩子没长牙时,帮他擦拭牙龈;长牙后,用含氟牙膏帮他刷牙。但在实际操作中,很难保证每次都能彻底做好口腔清洁,有时候会让人莫名焦虑。

刷牙方法	圆弧刷牙法	巴氏刷牙法
特点	动作简单,孩子不抗拒,能培养刷牙习惯	清洁最彻底,能有效预防牙周炎和蛀牙
适宜人群	3-6岁幼儿	6岁以上儿童、青少年、成年人
核心动作	画圈,像在牙齿上画一个个小圆圈	45度角+水平颤动
具体步骤	1.外侧:牙齿轻轻咬在一起,刷毛放在牙齿外侧,从上牙画圈到下牙,像画半圆一样移动; 2.内侧:嘴巴张开,刷毛放在牙齿内侧,同样画小圈; 3.咬合面:刷毛垂直对准牙面,前后短距离刷。	1.摆角度:刷毛与牙齿呈45度角,刷毛尖端指向牙龈方向; 2.水平颤:以2-3颗牙为一组,刷毛在原位做短距离(约1-2mm)水平颤动,像 哆嗦 一样,把牙龈沟里的脏东西震出来; 3.拂刷:颤动后,刷毛向牙齿咬合面方向 扫 一下,把脏东西扫走。

### 2 正确刷牙保护乳牙

**市第一人民医院口腔科医师胡潇芦:**  
口腔护理不是等孩子长牙才开始的工程,需结合不同年龄段生长发育特点,采用科学适配的清洁方法进行护理。

1.乳牙萌出前期(6个月前),婴儿虽未长牙,但口腔内仍可能残留奶液等食物残渣,所以在孩子进食后,可喂少量温开水漱口,稀释孩子口腔内残留的奶液,也可使用干净柔软的纱布或指套巾蘸温水擦拭牙龈、上腭及牙面,减少细菌滋生。

2.有多颗乳牙萌出后,家长可选用小头软毛牙刷配合米粒大小的含氟牙膏清洁孩子口腔,能有效预防龋齿。学龄前儿童建议采用圆弧刷牙法。

3.进入换牙期后,牙膏用量可增至豌豆大小,坚持使用含氟牙膏,同时将刷牙方法切换为巴氏刷牙法。值得注意的是,当孩子长了多颗牙齿并添加辅食后,牙缝间易残留食物碎屑,单纯刷牙难以清理干净。此时,可使用牙线清洁牙缝区域,避免牙缝龋坏。

刷牙抗拒是学龄前儿童普遍存在的问题,家长无需过度焦虑,可通过科学引导:固定每日刷牙时间,让孩子感知刷牙是每个人的日常;通过角色互换游戏,让孩子扮演 牙医 检查家长牙齿,或用玩偶模拟刷牙过程,激发孩子参与兴趣;也可借助音乐、互动游戏,让孩子在场景化体验中接受刷牙。此外,让孩子自主挑选牙刷刷牙杯,建立固定刷牙流程,培养仪式感,也能帮助孩子逐步适应刷牙。

除了日常清洁,家长应定期检查、记录孩子口腔的生长发育情况,建立口腔健康档案,以便及时发现并处理潜在问题。

### 3 科学做法有效防龋

**宝妈小欣:**  
前段时间,我们带孩子去做了牙齿的检查。医生说孩子龋态值在注意域,要加强口腔卫生。我还看到报告上,有些龋态值在注意域的小朋友已处于蛀牙前期,这让我很焦虑。我应该如何做好预防?

**市第一人民医院口腔科医师胡潇芦:**  
孩子的口腔健康是一个长期的过程,关键在于科学预防,家长需要重视但不必过度焦虑。如果孩子龋态值处于注意域时,家长既要做好日常护理,也要遵医嘱每3-6个月带孩子去口腔检查,以便尽早发现问题,及时采取干预措施。

对于婴幼儿来说,含着奶瓶入睡是比较常见的不良习惯。有些家长觉得孩子含着奶瓶入睡能睡得更安稳,但这隐藏着口腔健康隐患。因为奶中含有糖分,若孩子含着奶瓶入睡,糖分将整夜附着在牙齿上,为细菌滋生提供温床,极易导致奶瓶龋的发生。建议家长在给孩子喂完奶后,及时清洁孩子口腔,再让其入睡。

饮食管理也很重要,日常要控制孩子糖分摄入,还要警惕 隐形糖分,比如水果、饼干、乳酸菌饮料、果脯果汁、蜂蜜等。建议家长引导孩子在两餐间多喝白开水,在日常饮食中鼓励孩子多摄入富含纤维的蔬菜、粗粮等。因为咀嚼纤维食物的过程中,可以清洁牙齿,减少牙菌斑的形成。

因氟化物能有效预防蛀牙,使用含氟牙膏是预防孩子蛀牙的有效方法之一。部分家长担心孩子刷牙时吞咽牙膏,其实少量吞咽牙膏泡沫无需过度担心,不会对健康造成影响。

### 4 错误观念矫正

#### 乳牙总会换 坏了没关系

**市第一人民医院口腔科医师胡潇芦:**  
乳牙虽为临时牙,但其在孩子生长发育过程中扮演着至关重要的角色。乳牙蛀牙绝非小事,它不仅直接影响孩子的咀嚼功能,导致孩子进食困难,营养吸收受影响,还会占用恒牙的正常发育空间,可能造成恒牙萌出拥挤、排列不齐等问题。乳牙蛀牙还可能引发牙齿疼痛、牙龈感染,严重时炎症会影响恒牙牙胚发育,甚至通过血液循环影响孩子全身健康。因此,家长一旦发现孩子乳牙出现黑点、黑洞,或孩子喊牙齿疼痛时,应立即带孩子到正规医疗机构就诊治疗,切勿拖延。

#### 牙齿换完再做矫正

**市第一人民医院口腔科医师胡潇芦:**  
儿童牙齿矫正并非要等到恒牙全部萌出后再进行,关键在于早期发现、科学干预。比如孩子若长期存在吮指、口呼吸、咬嘴唇等不良习惯,极易导致牙齿排列畸形、颌骨发育异常。早期发现并及时干预矫正,既能纠正不良习惯,又能为牙齿和颌骨的正常发育创造条件,而且矫正效果更好,也可减少后续矫正的难度和成本。因此,家长要定期带孩子到正规医疗机构进行检查,及时规避护理误区,发现并处理口腔问题。

#### 记者手记

牙齿、眼睛、身高被不少家长戏称为养娃 费钱三件套 。这略带调侃的总结背后,藏着家长普遍认同的道理:这些事,要尽早重视。

采访中,医生提到的规避护理误区、建立口腔健康档案等,也都指向同一关键词:早期干预。也就是说,很多牙齿问题可能在孩子小时候就已埋

#### 育儿小圆桌

### 早 是最划算的健康投资

下。就像牙齿不齐、视力下降、生长滞后等,早期都有迹可循,但可能家长没注意,或不知如何科学应对,导致错过了最佳治疗时机。等牙齿问题明显时,就既费钱又费力了。

所以 尽早重视 不能只是嘴上说说,而是要真正落到实处。把观念变为行动,坚持养成日常清洁习惯,这才是最有效的省钱。孩子的成长发育有黄金期,一定要放下 长大了再说 没事的 等侥幸的

想法。养育孩子,本就是一项长期投资。在健康这件事上,最有远见、也最划算的一笔投资,就是 早 。把孩子健康的防线往前移一步,不仅能让他们少遭罪,也能让他们更顺畅地成长。或许久而久之,那所谓的养娃 费钱三件套,就不再是家长们的烦恼调侃,而是变成一份从容的养育心得。

融媒记者 潘燕佳