

开学前的幼儿园体检，几乎一大半的孩子一张嘴就被查出了问题——蛀牙。 ▼

幼儿园孩子的蛀牙问题真的太普遍了。据2017年的全国口腔流行病学调查数据显示，5岁儿童乳牙龋患率为70.9%。也就是说，10个五岁小孩里面，就有7个有蛀牙。当妈的看了真是心累啊。

娃蛀牙了，有些家长还不当回事，把牙医都气得脑壳疼。 ▼

◆ 什么是窝沟封闭？

窝沟就是宝宝大牙上凹凸不平的裂缝和坑隙，这些“阴沟”可是藏污纳垢的好地方，细菌、食物残渣等都喜欢往里钻，清理不干净很容易引起蛀牙。

窝沟封闭，顾名思义就是要把这些沟壑给填平了，利用封闭剂给宝宝的牙齿竖起一层保护屏障，减少龋齿等问题的发生。

这里特别需要提一下的就是，我们的第一恒磨牙，也就是俗称的“六龄齿”，它一般在6岁左右萌出，8岁左右完全长出牙龈；

一旦萌出就代表已经

步入了恒牙的队伍，终身没有替换服务；

同时它又是最容易发生龋齿的牙齿，所以一定一定要保护好，及时做护理。

◆ 多久涂一次氟？

根据美国儿科学会建议，当宝宝萌出第一颗牙后，也就是6个月左右，家长就该定期带娃去看牙医，根据医生的建议是否需要涂氟，最好每年复查2~4次。

涂氟之后半小时内不要喝水、不要漱口，4小时内尽量不要进食，当天也不要刷牙。

家长们也不用担心宝宝会误食涂物中毒，因为涂抹的计量很小，而且涂到牙齿上的氟化物很快会变硬，凭舌头舔是舔不下来的，放心吧。

补牙

半小时后

宝宝可以喝水，2小

时后可以吃些温软的食物，当天不能刷

牙。当然，根据填充的材质，护理可能稍有不同。

◆ 迟早要换的乳牙，为啥也要补？

蛀牙可能会导致乳牙提前脱落，可底下的恒牙还没准备好顶上，匆忙间很容易就移位长残，连带着娃的颜值和说话能力也跟着遭殃。

更何况，有些乳牙要服役十来年（换牙期一般是6~12岁），这么关键的生长发育期，宝宝不要吃饭的啊，不要长身体的啊。

所以，即使乳牙最终会拜拜，咱们也得全力让它“功成身退”。

那么，问题来了，几岁给娃整牙最好？

推荐3~12岁左右。

3岁的宝宝乳牙一般都已长齐，妈妈们可以带娃去口腔医院全面检查一下牙齿的发育情况

，比如牙长得是否整齐、颌骨的发育情况、刷牙习惯对不对、有无伸舌咬唇等不良习惯等。随时发现，随时纠正，有时通过肌肉的力量就可以纠正过来。

到12岁左右，宝宝的牙齿经历了乳牙到恒牙的更替，牙齿发育完成，这时候医生可以做出明确的诊断，需要矫正的不要拖。无论从效果还是成功率来说，都会比成年后再做来得更好。

矫正的时长和牙齿畸形的程度成正比

，情况较轻则耗时短，持续3个月到一年以上的都有。所以，牙长歪了早点矫正，也可以让小朋友少受点苦。

▲让娃爱上刷牙，戳这里

本文经「浙江大学医学院附属儿童医院 主治医师滕丽萍」审核发布

参考资料：

1.<https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/d/dental-filling-options>

2.<https://www.healthychildren.org/english/healthy-living/oral-health/pages/fluoride-varnish-what-parents-need-to-know.aspx>

3.<https://kidshealth.org/en/kids/cavity.html>

4.<https://www.babycentre.co.uk/x568588/what-will-happen-if-my-toddler->

needs-a-filling

5.<https://www.webmd.com/oral-health/guide/dental-health-your-childs-teeth#1>

6.<https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/f/fluoride-quiz>

7.<http://www.cndent.com/>

8.<https://www.webmd.com/oral-health/guide/fluoride-treatment#1>

9.《口腔预防适宜技术操作规范》