

如何预防小朋友牙齿不齐？

2023-07-28原文



儿童生长发育期间因遗传因素、后天环境或口腔不良习惯所致的牙齿排列不齐、牙弓间颌骨间位置异常，以及牙颌与颅面间关系不调等，表现为牙列不齐、合关系异常、上下颌骨位置形态大小异常，不仅影响外貌也影响功能。



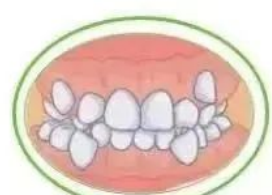
错合畸形主要有以下5大危害危害

1、影响牙合颌面发育；2、影响口腔健康；3、影响口腔功能：咀嚼功能、吞咽功能、发音功能、呼吸功能、影响颞下颌关节运动；4、影响容貌美观；5、影响心理健康。



牙颌面畸形的早期预防应从胎儿时期开始，首先母亲的健康和营养、心理及内外环境均对胎儿的早期发育十分重要。宝妈要注意合理摄入营养，补充维生素、叶酸及矿物质等。尽量避免妊娠初期患病、用药以及接受大剂量放射线照射等对胎儿健康不利的因素。

因此，在备孕时，宝妈应主动接受口腔健康和全身健康检查，及时处理相关隐患；妊娠期每隔三个月进行一次口腔检查，减少宝妈因口腔疾病不适导致胎儿发育不良的影响。



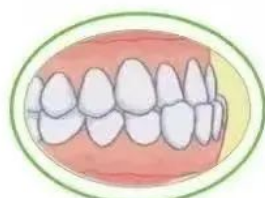
牙列拥挤、牙齿不齐、牙齿异位萌出



龅牙(深覆盖)
常伴有露龈笑



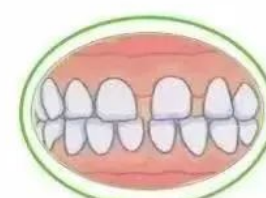
开颌
(前切牙咬不住)



反颌
(兜齿、地包天)



深覆颌
(上牙包住下牙)



牙齿稀疏
(牙缝过大)

1~6月婴儿期口腔健康管理：

喂养姿势：如果是母乳喂养，采用45°角的斜卧位或半卧位，每次半小时。如果是人工喂养，选择大小、软硬适中的解剖式奶嘴，以促进婴儿足够的吮吸功能活动。值得注意的是，无论是母乳喂养还是人工喂养，婴儿都不能平躺吮吸，容易导致反合甚至偏颌。

清洁口腔：每次哺乳后，需要喂少量温开水清洗口腔。家长可以用软硅胶材质的清洁工具或将纱布缠绕在手指上轻轻擦拭牙床。

睡眠姿势：经常更换婴儿的睡眠体位与头位，避免头部受压变形而影响颅颌面部的正常生长发育。

6月～6岁乳牙列期口腔健康管理：

这个时期要重点维护乳牙的健康。2岁前的婴幼儿，乳牙长出后家长用指套牙刷或手指缠上纱布蘸温开水，轻轻擦拭乳牙和牙床，清除食物残渣及牙菌斑，按从上到下、由外到内的顺序，切勿遗漏牙面，早晚各一次，晚上在喂完最后一次奶后进行。

每次哺乳后，需要喝清水清洁口腔，以免奶液长期留在口中，导致龋齿。2岁左右，家长要培养帮助孩子建立良好的刷牙习惯和刷牙方法。推荐每3个月～半年到口腔科进行局部涂氟，以增强牙齿防龋能力。请口腔科医生定期检查宝宝的口腔情况，及早发现蛀牙、牙列不齐（如反合）等情况以便早期干预。

3～5岁，乳牙列的健康影响着恒牙的正常发育与萌出，如果这个阶段有“地包天”、明显的“天包地”或者严重龋坏以及不良习惯等问题，要早期干预，以引导恒牙列的正常萌出。如果发现有吮指、吮颊、吮唇、咬物等不良习惯，3岁前未破除的需要请专业医师干预治疗。

6～12岁混合牙列期口腔健康管理

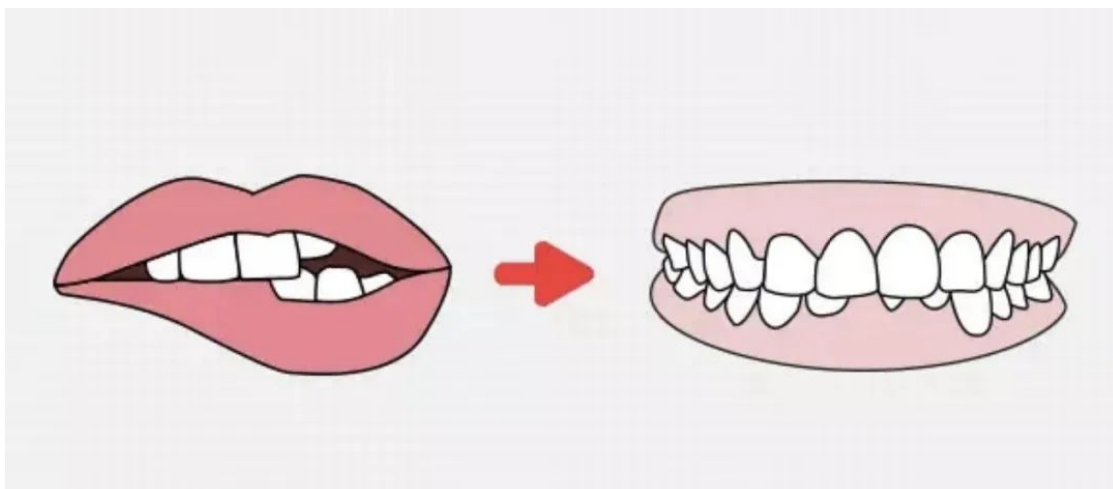
预防龋病：保持乳牙列的完整性十分重要，恒牙通常在12左右替换完成。这个时期重点维护新萌出恒牙的健康。养成良好的刷牙和口腔卫生习惯，预防龋病发生，早期进行防治，做到无龋早防（

窝沟封闭)，有龋早治，避免因龋导致牙齿缺失而形成牙列拥挤、单侧咀嚼习惯，影响颌面发育。

饮食习惯：注意营养均衡，选择有一定硬度的食物有助于促进颌发育

疾病防治：如有扁桃体过大、鼻炎、鼻窦炎等阻碍呼吸的疾病，应尽早治疗，保持鼻气道通畅，避免形成口呼吸习惯。

这一阶段是儿童颌骨和牙弓主要生长发育期，也是恒牙合建立的关键时期。这个阶段孩子处于生长发育高峰期或者高峰前期，一些功能性或骨性错殆畸形，可以在这个阶段充分利用生长潜力，促进颌骨向正常方向发展。





1、首先在孩子乳牙期就要教会孩子刷牙，好好的保护牙齿，因为牙齿保护不当，很容易造成乳牙过早脱落，在恒牙萌出时就失去了萌导作用，导致恒牙出现错位和无法萌出的现象，有的还会因为出现间隙不足，产生拥挤错位等现象。

2、儿童牙齿不齐的大部分原因都是因为后天一些不良习惯造成的，比如咬嘴唇、吮指，这些不良的坏习惯很容易导致各种各样的牙齿错位，因此预防牙齿不齐，家长就必须观察孩子的行为，如果有这些不良习惯的发生，要及时纠正。

3、现在随着生活水平的提升，孩子们能吃的食物也越来越多了，这就导致了孩子的牙齿咬合功能下降，出现牙齿长不整齐的现象。所以家长要适量的替孩子准备一些耐嚼的食物，适当的咀嚼刺激对颌骨的发育也是十分有好处的。

文章作者：



林 川

主任 医师

毕业于四川大学华西口腔医学院，口腔医学硕士，美容牙科主诊医师。现任四川省口腔正畸专委会委员，四川省口腔美学专委会委员，四川省口腔颌面修复专委会委员。长期从事各类牙体缺损、牙列缺损、牙列缺失等口腔修复的诊治及各类牙列不齐，牙弓不调，颌面骨畸形等口腔矫正的诊治。主持及参与省、市、院级科研项目多项，先后发表中文核心及SCI等期刊论文17篇，获得四川省医学科技三等奖1项，获得国家实用新型专利2项。

健康咨询 一手掌握



视频号



公众号





攀枝花市中心医院
panzhihua central Hospital

诚信 仁爱 敬业 创新

精选留言



无所谓赞：0

认真学习了。