



3岁前的孩子， 需要分阶段护牙

◎内江市第一人民医院 周桂萍

当宝宝的第一颗乳牙萌出，口腔护理的“战役”就已正式打响。数据显示，我国5岁儿童乳牙龋患率高达70.9%，而3岁前开始刷牙的孩子，蛀牙风险比晚刷牙的低50%。很多家长都在为孩子抗拒刷牙发愁，其实从宝宝出生到3岁，口腔护理有一套分阶段的科学方案——既能让宝宝慢慢接受口腔清洁，又能牢牢筑牢防蛀防线。

0~6个月：乳牙萌出前，做好基础防护

别等牙齿长出来才开始护理，宝宝出生后就要定期做口腔清洁。每次喂奶后，用无菌纱布蘸温开水轻轻擦拭宝宝的牙龈和口腔黏膜，这样不仅能清除残留的奶渍，还能让宝宝提前适应口腔被触碰的感觉。这里要特别纠正一个误区：千万别觉得“乳牙迟早要换，不用在意”，乳牙一旦龋坏，会影响恒牙的正常发育，严重时还可能导致颌骨发育异常。

母乳喂养的宝宝要重点防范“夜奶龋”风险。夜间乳汁在口腔内滞留时间长，其中的乳糖发酵会产生酸性物质，容易侵蚀牙床。建议喂完夜奶后，用湿纱布简单清洁宝宝口腔即可，不用彻底擦洗，避免打扰宝宝睡眠。如果是人工喂养，要避免让宝宝含着奶瓶入睡，因为奶瓶龋的发生率是普通喂养方式的3倍。

6个月到2岁：乳牙萌出后，做好清洁

当宝宝第一颗乳牙（多为下门牙）萌出，即可使用指套牙刷或硅胶牙刷。面对孩子抗拒，家长可采用“游戏化清洁”：让宝宝用玩具

牙刷“给小熊刷牙”，同时快速完成宝宝口腔清洁；或播放1分钟刷牙儿歌，将刷牙变为节奏游戏。

牙膏选择有讲究：1岁内要选含氟量0.1%以下的婴幼儿牙膏，每次用量不超过米粒大小；1~2岁时用量可增至豌豆大小。很多家长担心宝宝吞食牙膏，其实少量含氟牙膏（每天不超过0.25mg）是安全的，还能增强牙釉质的抗酸能力。建议选水果口味的儿童牙膏，减少宝宝对牙膏味觉的抵触。

清洁频率要固定：每天早晚各清洁一次，每次不少于2分钟。刷牙时采用“画圈法”，重点清洁牙齿内侧和咬合面——这两个部位最容易残留食物残渣。刷完后不要立即给宝宝喂水或喝奶，让氟成分在牙齿表面多停留一会儿，能让防蛀效果更好。

2~3岁：自主刷牙，双管齐下防蛀牙

这个阶段的孩子开始追求“自主”，可让其尝试自己刷牙，家长随后“查漏补缺”。选带卡通图案的粗短软毛牙刷，方便握持，并教孩子用“巴氏刷牙法”：牙刷毛与牙齿呈45度角，轻柔震动清洁牙龈沟，避免横向刷牙损伤牙釉质。

预防蛀牙需控制饮食，减少糖果、蛋糕等精制糖摄入，每天甜食不超1次且尽量随正餐吃。宝宝喝完果汁、酸奶后，喝两口白开水漱口。研究表明，频繁进食含糖食物的孩子，蛀牙风险是规律饮食孩子的4倍。

定期口腔检查不能少：建议每3个月带孩子做一次口腔检查，2岁后可以根据情况进行窝沟封闭。很多家长等孩子喊牙疼才去看医生，这时往往已经有3~4颗牙齿龋坏，不仅治疗过程更复杂，孩子也会更痛苦。

用对“心理战术”很重要

如果孩子抗拒刷牙，家长应保持温和坚定，避免打骂或妥协。可采用“有限选择法”，如询问“先刷上牙还是下牙”“选草莓味还是苹果味牙膏”，赋予孩子选择感，降低抵触。切忌用“虫咬牙齿”等恐吓话术，以免造成口腔恐惧。

若孩子对牙刷敏感，可从手指蘸牙膏按摩牙龈开始，逐步过渡到指套牙刷、普通牙刷。清洁后给予具体表扬，如“张嘴配合得真好”。还可建立“刷牙+讲故事”的固定流程，将刷牙融入温馨亲子时光。

这些防蛀小细节别忽略

宝宝进食后30分钟内不要刷牙——这时牙釉质被食物中的酸性物质软化，立即刷牙会加速牙釉质磨损。可以先让宝宝漱口，等半小时后再进行口腔清洁。宝宝出牙期流口水较多，要及时擦干嘴角，避免唾液中的消化酶损伤皮肤，引发口角炎（一旦出现口角炎，会影响正常的口腔清洁）。

玩具清洁也和口腔健康密切相关：宝宝的咬胶、安抚奶嘴每天要用沸水消毒，防止病菌通过口腔进入宝宝体内。另外，不要用嘴给孩子吹凉食物，成人唾液中的链球菌，是导致儿童蛀牙的重要致病菌。☺