

蛀牙

本概况介绍解释了蛀牙及其成因，并提供了降低成人和婴儿蛀牙风险的建议。

什么是蛀牙？

蛀牙，又称龋齿，可导致牙洞或牙齿损伤。龋齿的初兆可能是牙齿上的“白斑”，通常出现在牙龈线附近。在这个早期阶段，通过良好的口腔卫生和使用含氟产品，仍然有可能修复损伤。如果不加以治疗，白斑可能会成为需要牙科医师治疗的牙洞（龋洞）。

蛀牙的原因是什么？

当牙菌斑中的细菌把我们吃的糖转化为酸时，就可能发生蛀牙。酸会侵蚀牙齿表面（即牙釉质），导致牙齿表面的矿物质流失（脱矿）。

人体设法通过吸收流失的矿物质进入到口腔唾液中，来自然恢复这种“脱矿”。口腔内出现的一些条件和因素可能有助于这些流失的矿物质重新吸收回到牙釉质中（再矿化）。每次饮食时都会发生这种“侵蚀和修复”。

如果“侵蚀”多于“修复”，蛀牙就会滋长一段时间。

导致蛀牙的因素

- 经常吃喝含糖食品和饮料会导致蛀牙。
- 我们的唾液中氟化物含量不足会导致蛀牙。饮用含氟水可以帮助预防蛀牙。唾液中的氟化物与牙齿所流失的矿物质相结合，有助于再矿化。饮用含氟水可使唾液中持续含有氟化物。由于大多数人每天只刷两次牙，含氟牙膏无法向口腔持续供应氟化物。
- 口干会增加蛀牙的风险。唾液含有氟化物并通过稀释酸来帮助保护牙齿。

我应该怎么做才能降低蛀牙的风险？

- 遵循《澳大利亚饮食指南》，享受健康饮食。
- 限制摄入含糖和酸性食品和饮料。
- 选择健康的零食，如水果、奶酪和蔬菜。
- 用柔软的牙刷和含氟牙膏沿牙龈线一天刷两次牙。刷牙后吐出多余的牙膏，但不要漱口。

- 多喝自来水。
- 嚼无糖口香糖，以增加唾液。
- 询问您的牙科医生您需要多久检查一次。

婴儿和蛀牙

新生儿的口腔中不含有导致蛀牙的细菌。这种细菌可以从父母或照顾者传给婴儿。

父母和其他接近婴儿的人务必不要让婴儿接触到细菌。确保这种情况不会发生的最佳方式是父母和照顾者自身拥有健康的口腔，并且每个家庭成员都有自己的牙刷。

幼儿通常在6个月到2岁之间萌出乳牙。幼儿一旦萌出乳牙，就有蛀牙的风险。幼儿蛀牙有时被称为“婴幼儿龋”或“奶瓶龋”。

用含有甜饮料（如果汁、糖浆或软饮料）的奶瓶喂养婴儿，或者给蘸过甜味剂（如蜂蜜、果酱或糖浆）的安抚奶嘴，都可能导致婴幼儿龋。

为了避免婴幼儿龋，请遵循以下提示：

- 母乳是婴儿的最佳选择，不会增加蛀牙的风险。
- 如果你给未满12个月的婴儿使用奶瓶，仅装入放母乳、配方奶或水。
- 在大约六个月时，引入婴儿喂食杯。
- 在大约12个月时，停止使用奶瓶。
- 一旦婴儿喝完就拿走奶瓶，防止安慰性吮吸，并且不要让婴儿含着奶瓶入睡。
- 切勿在婴儿奶嘴上涂抹任何东西来调味。
- 一旦幼儿的牙齿萌出，应每天用小软牙刷清洁两次。幼儿一旦满18个月，就引入含氟牙膏。
- 幼儿2岁大时，应做一次检查。

请记住

蛀牙对儿童和成年人来说都是一种可以预防的疾病。

如需更多信息，请：

- 联系您的牙医
- 访问 www.health.qld.gov.au/oralhealth
- 每周 7 天、每天 24 小时随时致电 13 HEALTH (13 43 25 84)，获取保密的健康建议
- 发送电子邮件至 oral_health@health.qld.gov.au

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.