

## 蛀牙

### Tooth decay – Simplified Chinese

本资料简报讲解了蛀牙及其原因。还为成年人和幼儿提供了有关如何减少蛀牙风险的提示。

#### 什么是蛀牙？

蛀牙，又称龋齿，可能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。在这一初期阶段，还可能通过保持良好的口腔卫生来修复损伤。

如果不加以治疗，这些白斑可能发展成牙洞。这些牙洞被称为龋洞。龋洞可能呈棕色或黑色，并可能导致严重的牙齿损伤。

#### 导致蛀牙的原因是什么？

蛀牙是由于牙菌斑中的细菌将我们所吃的糖分转换成酸性物质所导致的。

这些酸性物质侵蚀牙齿表面（即牙釉质），造成牙齿表面的矿物质流失（脱矿）。

人体设法通过将流失的矿物质吸收到口腔唾液中，来对“脱矿”进行自然修复。口腔内出现的一些条件和因素可能有助于使这些流失的矿物质重新被吸收到牙釉质中（再矿化）。

这个“侵蚀和修复”的过程在每次进食时都会发生。

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：

- 经常食用含糖的食品和饮料可能导致蛀牙。
- 唾液中的氟化物含量不足可能导致蛀牙。饮用含氟水能帮助防止蛀牙。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。使用含氟牙膏一天刷两次牙，则无法使唾液中持续含有氟化物。
- 口腔干燥会增加蛀牙的风险。唾液可含有氟化物并可稀释酸性物质，从而有助于保护牙齿。

#### 应该怎么做，才可减少蛀牙的风险？

- 遵循澳大利亚饮食指南并保持健康的饮食习惯。
- 限制食用含糖和酸性的食品和饮料。
- 选择健康的零食，如水果、奶酪和蔬菜。
- 使用柔软的牙刷和含氟牙膏沿牙龈线一天刷两次牙。刷牙后吐掉多余的牙膏，但不要漱口。
- 多喝自来水。
- 咀嚼无糖口香糖，以增加唾液。
- 询问您的牙医您需要多久去检查一次。

## 幼儿和蛀牙

新生儿的口腔内不含有导致蛀牙的细菌。这种细菌可能由父母或照顾者传播给幼儿。

幼儿身边的父母和其他人务必不要让幼儿接触到细菌。确保不会发生这种情况的最佳方式就是：父母和照顾者本人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 9 个月到两岁之间萌出乳牙。幼儿一旦萌出乳牙，就可能有患上蛀牙的风险。幼儿蛀牙有时被称为“儿童早期龋”或“奶瓶龋”。

幼儿在接触导致蛀牙的细菌后可能发生儿童早期龋。幼儿口腔中的细菌利用糖分产生酸性物质，从而可轻易地侵蚀发育未成熟的牙釉质。

使用含有甜饮品（如果汁、香酒或汽水）的奶瓶给幼儿喂食或给幼儿使用蘸过甜味品（如甜浆、果酱或糖浆）的奶嘴，可能导致儿童早期龋。

### 为了避免儿童早期龋，请遵循以下提示：

- 母乳是幼儿的最佳选择，不会增加蛀牙的风险。
- 如果您给未满 12 个月大的幼儿使用奶瓶，那么奶瓶中仅可装入母乳、婴儿配方奶粉或水。
- 在幼儿约 6 个月大时，开始使用幼儿饮食杯。
- 在幼儿约 12 个月大时，停止使用奶瓶。

- 一旦幼儿喝完就把奶瓶拿走，以阻止其进行舒适性吸吮；并且不要让幼儿含着奶瓶睡觉。
- 绝不要在幼儿奶嘴上放任何东西来给奶嘴加味。
- 幼儿的牙齿一旦萌出，就要用湿的、柔软的小牙刷一天清洁两次。在幼儿 18 个月大时，开始使用低氟牙膏。
- 到幼儿两岁大时，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](http://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)，进行保密的健康咨询
- 发送电子邮件至 [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)