

医药观察

儿童青少年错颌畸形患病率高达70%以上,牙齿不齐既给颜值减分还会影响身心健康

青少年牙齿正畸要抓住“黄金时期”

青少年时期是口腔发育的重要时期,同时儿童青少年也是龋齿、错颌畸形、牙外伤等各种口腔疾病的高发期。牙齿疼痛、牙列畸形等可能影响儿童进食、发音、面部美观,进而造成营养不良、发育迟缓、语言能力降低、心理健康障碍等严重后果,做好儿童青少年的口腔保健对孩子的身心健康乃至一生的健康都有着重要意义。9月20日是全国爱牙日,专家提醒,11~14岁是牙齿矫正的最佳年龄,成年人牙齿矫正的难度、风险、时间均较儿童增加,因此最好不要错过整牙的“黄金时期”。

■ 闻唱

9月20日是全国爱牙日。世界卫生组织在2007年就提出口腔疾病是一个严重的公共卫生问题,需要积极防治,而儿童错颌畸形是世界卫生组织公布的口腔三大疾病之一。中华口腔医学会正畸专委会对我国错颌畸形的患病率调查结果显示:乳牙期为51.84%,替牙期为71.21%,恒牙期为72.92%。也就是说,我国儿童青少年的牙齿及面部颌骨发育异常的发病率高达70%以上,平均每4个孩子中就有2~3个孩子存在牙齿和(或)颌面颌骨的发育异常。

青少年时期是口腔发育的重要时期,同时儿童青少年也是龋齿、错颌畸形、牙外伤等各种口腔疾病的高发期。与高发病率相比,是少得可怜的就诊率——错颌畸形儿童中,就诊率只有4%。很多家长重视孩子是否有龋齿蛀牙,并不太关注孩子的牙齿排列问题,以为随着孩子的发育就会自然改善。遗憾的是,错颌畸形一旦错过3~15岁的黄金矫正期,就很难得到有效的矫正。

牙齿不齐不仅影响颜值,错颌畸形还对孩子的身心健康产生负面影响

现代人对个人的容貌越来越重视,而牙齿不同程度的“畸形”,无疑会给颜值减分。错颌畸形是指在儿童生长发育过程中,由先天的遗传因素或后天的环境因素造成的如牙齿排列不齐、上牙弓/颌骨不协调、面部畸形等。“龅牙”“地包天”以及牙齿拥挤等都属于错颌畸形。武汉协和医院口腔科医生胡丽日前在一场科普演讲中,将颌面管理与牙齿健康高度关联,提出“牙不好,人变丑,颌面管理一定要趁早”的观点。

那么什么样的牙齿属于错颌畸形?胡丽列出了以下5种情况:

- 1. 牙齿拥挤。**其实就是出现牙齿错位、重叠的情况。牙弓中可以容纳牙齿排列的“空间”不够,牙齿只好乱长“放飞自我”。
- 2. 牙齿间隙。**与牙列拥挤相反的畸形,在牙列中存在缝隙,多见于缺牙或者是天生牙齿较小者。
- 3. 反颌。**也称“地包天”、兜齿,当上下牙齿咬合时,应该是上牙齿咬在下牙的外面,如果出现相反的情况,就是反颌,这种现象会随着生长发育越来越明显。
- 4. 上前牙突出。**俗称“龅牙”,又可细分为两种,一种叫深覆盖,是指上前牙切端在水平方向上与下牙齿唇面的距离超过3mm;另一种是上、下颌牙齿一起向前突,形成唇开齿露的状态。
- 5. 开颌。**上下牙齿没有办法正常合拢在一起,即使后牙咬合在一起时,前牙仍闭合不上,在上、下牙之间出现一个缝隙,嘴巴无法闭紧。

“现在很多人都存在牙齿不整齐,如‘龅牙’‘地包天’等情况,既影响颜值又影响健康。”泰康同济(武汉)医院口腔科主任雷敬在接受媒体采访时表示,除了肉眼可见的美观问题,牙齿不整齐还会导致牙

列内许多区域难以清洁,而食物残渣堆积又易引起龋病、牙龈炎等。此外,口腔咬合不正将影响咀嚼,导致消化不良、营养不良,甚至出现生长发育迟缓、发音不清等问题。

胡丽同时指出,牙列畸形造成的儿童心理健康障碍也必须得到重视。因为错颌畸形对于颌面部的美观影响很大,孩子会表现出自卑、害羞、沉默寡言,不愿意与他人交往,甚至出现较严重的心理疾病。

很多家长搞不懂,为什么自己牙齿不存在错颌畸形的问题,而孩子的问题却很严重。专家介绍,其实除遗传因素和先天性发育性疾病(先天性恒牙缺失、唇腭裂等)外,乳牙萌出异常、食物精细化、口腔不良习惯(包括吮指、吐舌、咬物、张口呼吸)等这些后天因素都会导致不同程度的错颌畸形。对于这些问题,口腔正畸的作用尤其突出,正畸不仅能够改善面型,提升颜值,还能调整咬合关系,增强咀嚼功能,改善下颌关节症状,降低牙齿磨损。

牙齿矫正也有“黄金时期”,错过时机正畸难度增大

不少家长认为,等孩子换牙时,“歪七扭八”的乳牙脱落,自然能长出整齐的新牙,或者等到孩子青春期,甚至成年后再整牙也不迟。雷敬表示,从理论上讲,牙齿矫正没有年龄限制,即任何年龄都可以做口腔正畸治疗。但是成年人的颌骨已经停止发育,牙齿矫正的难度、风险、时间均较儿童增加。

“牙齿矫正的最佳年龄是11~14岁。”雷敬认为,此期间孩子整个牙弓基本发育完全,正畸医生可对牙齿畸形的类型做出明确诊断,采取合适的矫治方法。此外,该阶段的青少年对外界刺激的生物反应性好,骨骼改建速度快,可塑性强,组织代谢旺盛,治疗周期短、效果好,矫治完成后更容易保持效果。而且矫治过程中可能出现的牙根吸收、牙龈萎缩等副作用也最小。

国家口腔医学中心北京大学口腔医院正畸科主任李巍然也在接受媒体采访时介绍,十二三岁是孩子生长发育比较活跃的时期,恒牙完成了替换,骨头的改建、修复能力特别好,此时进行正畸治疗,牙齿移动也会比较顺利。

医生建议,从孩子7岁左右开始,每年都到正规的医疗机构进行口腔检查,除了常见的牙齿不齐,还有一些口腔问题需要及早治疗。比如“地包天”“龅牙”等,属于颌骨发育异常,一旦错过时机,到十五六岁,再想通过戴矫治器改变就比较困难,可能需要结合正颌外科手术才能治疗。

牙套并非越贵越好,应根据实际需求理性选择

据了解,目前市面上的牙齿正畸矫治器类型分4种,包括传统金属牙套、陶瓷牙套、隐形牙套和自锁牙套。这些类型的牙套各有特点,比如传统金属牙套效果好,适



用范围广,经济实惠;陶瓷牙套更隐蔽,适合成年人;隐形牙套适用于需要轻微矫正的人;自锁牙套调整更方便,矫治过程也更为舒适。

李巍然表示,常见的这几类矫治器各有优缺点,市面上的牙套价格也相差悬殊,给孩子选牙套并不是越贵越好,应根据实际需求理性选择。

有不少人担心矫正牙齿会引发牙齿松动,雷敬认为,牙齿本身就有一定的生理性松动,戴上牙套后,由于牙齿移动过程中牙周的改建,会有松动度的相对增加,但是正规的正畸治疗中随着牙齿移动到是可以恢复的。

事实上,牙齿松动的元凶是各类的牙周问题,因此有牙周炎的患者需要在戴牙套过程中关注牙周健康,避免继发的牙周问题对正畸治疗产生影响。

其实,对待疾病的态度可以影响疾病的发生与走向。现代医学倡导预防大于治疗,就是希望将疾病抑制于萌芽状态。对待错颌畸形亦是如此。

青岛市口腔医院正畸专家于艳玲指出,预防错颌畸形有三个关键时期,分别是胎儿时期、婴儿时期、儿童时期,尤其是儿童时期要戒掉吮手指、咬唇、吐舌等不良习惯,防治好鼻咽部疾病及影响生长发育的全身其他疾病。家长要积极配合儿童口腔科医生,密切关注孩子乳恒牙替换情况,若有龋齿要尽早治疗;乳牙早失要及时进行间隙保持;乳牙滞留或出现多生牙要及时拔除等,从而预防恒牙错位萌出。

相关链接

戴牙套后这些事项必须注意

- 1. 保持口腔卫生:**戴牙套会增加口腔中食物残渣和细菌的滞留,因此更要保持良好的口腔卫生。每餐后用牙线和牙刷仔细清洁牙齿和牙套,定期进行口腔检查和清洁,以防止牙齿龋齿和口腔疾病的发生。
- 2. 避免硬食物和黏性食物:**戴牙套期间,尽量避免咬硬食物,如坚果、冰块和硬糖,这些可能会损坏牙套或导致牙齿脱落。黏性食物(如口香糖、太黏的糖果)也应尽量避免,以免粘在牙套上。
- 3. 避免不良习惯:**戴牙套期间,应尽量避免咬指甲、咬笔或其他不良习惯,这些习惯可能会对牙套和牙齿造成损害。
- 4. 注意饮食:**避免过度食用含糖饮料和食物,这有助于减少蛀牙的风险。同时,保持均衡的饮食,多摄入富含营养的食物。
- 5. 遵守医生建议:**定期回访正畸医生进行检查和调整牙套,按照医生的建议进行治疗。如果牙套松动或损坏,及时联系医生进行修复。
- 6. 使用牙套保护器:**如果从事高风险的运动或活动(如激烈的体育活动),建议戴上牙套保护器,以保护牙套和牙齿免受损伤。
- 7. 遵循饮食建议:**正畸治疗期间,牙齿可能会有酸痛,尽量选择软食和温和的食物,避免咬硬物,以减轻不适感。(欣闻)

医药前沿

中国科学家在猪体内培育出人源中期肾脏

据中国科学院广州生物医药与健康研究院最新消息,该院科研团队在猪体内成功培育出人源肾脏长达28天,这也是世界范围内首次报告人源化功能器官异种体内培育案例。

研究人员将共1820个胚胎移植到13头母猪体内。28天后,他们对5个胚胎进行了分析,发现它们的肾脏似乎已正常进入第二发育阶段。人类细胞大部分如愿进入了肾脏,而不是胚胎的其他部位。

该研究严格遵守相关伦理规定以及国际惯例,在3~4周胎龄内终止了妊娠。共获得2只胎龄25天,3只胎龄28天的中肾嵌合胎儿。这些嵌合胎儿的中肾内人源细胞占比最高可达70%,而人源细胞参与形成的中肾小管所占比例最高可达58%。

专家称,在猪体内为人类培育器官仍需数年时间。例如,本次研究中的肾脏仍然带有猪血管,因为人类的血管会被怀孕母猪的免疫系统排斥。要克服这个问题,需要更加复杂的基因工程,这样才能使肾脏适合移植给人类。(学界)

医药新知

二甲双胍或可成为治疗牙周炎的潜在药物

牙周炎是一种口腔慢性炎症性疾病,又被称为破坏性牙周病,抑制组织破坏和促进组织再生是治疗牙周炎的重要手段。近日,中国重庆医科大学口腔医学院的研究小组在国际《基因与疾病》杂志发表的一项研究表明,糖尿病治疗常用药二甲双胍不仅有降糖作用,而且还有抗炎作用,可减轻牙周组织损伤,加快牙周组织修复。

研究小组通过多种检测方法,并采用结扎法建立小鼠实验性牙周炎模型,对细胞与二甲双胍的相互作用进行了详细检查,调查和分析了二甲双胍在牙周炎进展过程中与高迁移率族蛋白B1(一种关键的促炎因子)的作用。

结果显示,二甲双胍不仅能降低牙周炎细胞的氧化应激,还可通过AMPK/mTOR途径激活自噬(一种细胞废物清除和回收过程),该途径已被证明可以抑制牙周组织中由高迁移率族蛋白B1介导的氧化应激,减少高迁移率族蛋白B1的表达和转运。此外,研究还发现,二甲双胍可以减轻作为牙周炎主要标志的牙槽骨吸收。

研究人员表示,本研究为二甲双胍是治疗牙周炎的潜在药物和高迁移率族蛋白B1可能是牙周干预的潜在靶点提供了新的证据,特别是对同时患有糖尿病和牙周炎的患者,可谓一举两得,研究结果在二甲双胍已知的抗糖尿病作用基础上,开发出一种经济实惠、耐受性好的治疗方案带来了希望。(夏晋)

医药上新

河南:

两项筛查连续7年列入“省重点”

近日,河南省卫生健康委联合相关部门在河南省妇幼保健院(河南省出生缺陷防治管理中心)举办预防出生缺陷日主题宣传活动。据悉,近年来,该省建立了政府主导、部门协作、社会参与的出生缺陷防控工作机制,通过筛查及干预,全省严重致残出生缺陷发生率由2011年的17.98%降至2022年的10.23%,因出生缺陷导致的婴儿死亡率由2011年的1.43%降至2022年的0.57%。

2017年以来,河南省连续7年将“免费开展出生缺陷产前筛查和新生儿疾病筛查”列入省重点民生实事,并逐年扩展服务项目。7年来,全省累计免费产前筛查400余万例,通过免费产前诊断确诊染色体异常或单基因病等1.14万例;免费开展新生儿“两病”和听力筛查600万例,发现异常儿童9673例。(福建)

浙江:

全国首发电子预防接种证

“电子接种证确实方便,每次带孩子打疫苗,只要拿上手机就可以了。”近日,浙江省嘉兴市嘉善县居民张女士带孙女到罗里街道社区卫生服务中心接种疫苗,通过扫描手机上的电子预防接种证二维码,轻松完成预约取号、信息登记和接种核对,短时间内便完成了疫苗接种。

2022年,浙江省推进“预防接种一件事”改革,开展省县共建电子预防接种证改革项目,打造“浙里民生关键小事智能速办”应用。作为电子预防接种证试点县,嘉善县通过数据协同、线上线下融合,于同年6月16日推出全国首张电子预防接种证,打造线上智慧接种门诊。随后,浙江省在全省范围内推广使用电子预防接种证。一年多以来,群众普遍反映,预防接种服务更加便捷、高效、安全。

截至8月28日,浙江省已申领的电子预防接种证达82万多次,申领与使用的县(市、区)覆盖率达100%,接种门诊覆盖率达97%。(刘立夏 金芳)

医师视角

夜间腿抽筋都是缺钙惹的祸吗?

北京中医医院针灸、康复科副主任医师 游伟

夜间腿抽筋,学名叫作夜间下肢痛性痉挛,是指夜间无意识的、突然发生的下肢痛性收缩,经常发生于小腿肌肉。接近一半的老年人都曾深受其困扰,而绝大多数人的惯性思维都认为夜间腿抽筋是缺钙引起的。老年人确实容易骨质疏松,低钙血症也确实容易诱发腿部肌肉痉挛,但这只是原因之一,而其背后还有更多、更复杂的原因。

老年人由于缺乏运动、习惯久坐或长时间坐马桶,

导致下肢肌肉和肌腱缩短,这些都会增加发生夜间下肢痛性痉挛的风险。此外,老年人常常服用的利尿剂、硝苯地平类药物也会导致下肢痉挛发作,而与此有关的疾病包括尿毒症、糖尿病、甲状腺疾病、低钙和低钾血症等。

这种痉挛常发生于单侧小腿,可以自发缓解,缓解后常伴有半小时左右的残余痛。如何应对这麻烦的夜间小腿痉挛呢?单纯补钙是远远不够的。

首先,我们应该尽量避免小腿肌肉过度疲劳,比如不要站立或行走时间过长,要穿合适的鞋子等。

其次,要避免受凉。睡前可用温水泡脚,泡脚后适当做一些拉伸小腿的动

作,如站立位扶墙做弓步后伸动作,或坐位下伸直膝盖,脚尖使劲儿往上翘,双手尽量前屈去够脚尖。以上动作感到小腿肚子有酸胀感即可,老年朋友们切记要量力而为。

当反复抽筋发作不能缓解时,要及时去医院接受检查,排除血管、神经的器质性病变及全身性疾病,以免耽误病情。

传统医学认为夜间下肢痛性痉挛多是由于感受风寒之邪,或因肝血不足以濡养筋脉而致肌肉挛急。针灸治疗可以有效缓解症状,多选取腓肠肌及其附近的足三阳经穴位,如承山、承筋、委中、阳陵泉、足三里等,配合灸疗法,效果更好。(本文由“保健医苑”供稿)

