

小牙医 大梦想 ——“小小牙医”体验活动持续火热进行中



疫情不能出城，家长们是不是在烦恼怎样为小朋友度过好玩又长知识的周末和假期？最好的办法当然是寓教于乐让孩子能玩能学，快快带上口罩，明天就来一场欢乐的“娃娃之旅”，快来参加无锡儿童口腔医院“小小牙医”体验活动吧！！

周末的早晨，“小牙医”们在爸爸妈妈的陪同

下，来到了无锡儿童口腔医院的科普馆参加“小小牙医”体验活动。

活动开始了，孩子们换上白大褂，俨然都是一个个小牙医，神气十足。

护士小姐姐根据科普墙给小朋友们讲解有关牙齿的知识。小朋友们争先恐后地和护士小姐姐互动，回答护士小姐姐的问题。

朋友们到海豚剧场听专业的医生讲解口腔预防小知识。他们听得津津有味，知道了蛀牙的原因、状态、危害以及怎么样好好刷牙避免蛀牙；也知道了以后要少吃甜食、少喝碳酸饮料等，吃好东西要好好刷牙。

小朋友们被分成两组，一组进行刷牙比赛，刷完后工作人员使用菌斑显示器为小朋友检查刷牙的结果。

另一组小朋友到预防保健科进行牙齿的全面检查和体验当小牙医。先由经验丰富的医生给小朋友检查，然后再教小朋友给爸妈检查。这让小朋友对检查牙齿有了更多的了解，放松了许多，缓解了看牙的恐惧。

此次小牙医活动在帮助小朋友们做好牙齿检查的同时，还让孩子们了解到更多口腔健康的知识，寓教于乐。小朋友们和自己的爸爸妈妈一起合作，这种**纯公益、全免费**的活动更是一次愉快的亲子活动。

还在舔牙、咬手指？

换牙期间做好这五件事，让孩子换上一口健康好牙！

一般来说，孩子的第一颗牙齿替换在5-7岁之间，换牙过早主要与先行的乳牙根尖周病变或过早脱落有关，换牙太迟多与乳牙病变、过早脱落或滞留有关。过早过迟，都不是一件好事。

今天，我们就来说一说，儿童换牙相关的小知识。

儿童换牙的时间和顺序

孩子出生后约6个月乳牙开始萌出，至2岁半左右，口腔中仅有乳牙存在。

约6-7岁至12-13岁，进入换牙期，第一恒磨牙在乳牙列后面萌出，口腔中20颗乳牙逐次被恒牙替换。

12-13岁以后，口腔中全部为恒牙。

恒牙出齐后，正常情况下共有28~32颗，分别称为恒中切牙、恒侧切牙、恒尖牙、第一双尖牙、第二双尖牙，以及第一、二、三磨牙。

第三磨牙萌出较晚，约在20岁左右，故俗称智齿。

正常人恒牙是一生中的最后一副牙齿，如果因为各种原因导致恒

牙脱落，就不会有新牙齿替代。

因此保护恒牙更为重要！

换牙过程

换牙可以简单分成2个过程乳牙松动、恒牙萌出。

乳牙松动

换牙齿的时候，是从乳牙松动开始，小朋友要注意不要老是用舌头舔或者用手摇动。

恒牙萌出

当下面的新牙齿开始向上长起来，外面待换掉的牙齿甚至都可以摇晃自如了。这个时候一定要注意清洁，因为食物、软垢容易堆积而导致牙龈炎。

年轻恒牙的特点

年轻的恒牙外形有锯齿，门牙门缝大，整体看来，恒牙没有乳牙白，甚至看上去有点黄。

年轻恒牙矿化度低、磨耗少、窝沟较深，清洁起来比较困难，容易患龋。

而且一旦患龋，龋坏进展会很快，所以这个阶段预防龋病非常重要！

换牙的注意事项

观察生长情况
乳牙滞留或早失：乳牙滞留，易导致“双排牙”；乳牙早失，易导致恒牙错位。所以这两种

情况，家长要多加注意。

恒牙萌出困难：考虑乳牙根尖周病变、乳牙外伤、乳牙过早脱落、滞留。

及时矫治影响牙齿正常萌出和牙列正常发育的错合畸形。

换牙期间的口腔保健

两岁大的孩子会主动要求自己刷牙，但父母应明白这个年龄孩子手的精细运动能力尚未形成，还不能真正刷干净牙齿。

因此，家长不仅要指导孩子独立刷牙，每日早晚各一次，还需要在孩子刷完后，帮孩子清洁牙缝隙。

注意饮食

孩子换牙期间，家长要注意多给孩子吃含纤维素高、有一定硬度的食物，一方面促使乳牙按时脱落，另一方面也有助于通过咀嚼运动牵动面部及眼肌运动，促进牙床、颌骨和面骨发育。

小贴士：

口腔里的细菌在人睡着的时候最活跃，所以晚上睡觉前不要吃甜食，不要喝加糖的牛奶、饮料哦！

文章来源于中国牙病防治基金会，作者COHF

如何让孩子乖乖看牙？ 行为管理在儿童口腔中的应用

如何让孩子乖乖看牙？

对于很多家长来说，带孩子看牙不是一件容易的事情。一提起带娃看牙，满脑子都萦绕着孩子的抗拒与哭闹……

看牙这件事，不仅让家长头疼，更是让孩子们恐惧。作为父母，为了孩子们能配合医生好好地看牙而费尽了心思，有“哄骗”孩子看牙的，有恐吓孩子看牙的，甚至还有顺从孩子放弃看牙的。但不正确的引导方式，对孩子身心健康有很大的影响；而正确的引导方式，不仅能让孩子接受看牙、配合看牙、喜欢上看牙，而且能够提升孩子保护牙齿的健康意识。

我们来看看儿童口腔科的医生如何通过非药物的儿童行为管理让熊孩变乖宝宝。

7月23日，小患者第一次就诊，家长很焦虑地说小孩子牙齿疼了两天了，之前在外面诊所也看过几次都很不配合甚至家里三个大人按着也没完成治疗。当时小朋友躲在妈妈身后，为了消除他的恐惧，医生主动靠近他并摊开手告诉他手上什么也没有，只需要张开嘴让阿姨看一眼。小朋友挺配合，是个好的开始，接下来拍了全景片和

家长沟通了治疗方案和费用。进入治疗环节，为了让他放轻松，医生轻声询问了他爱看什么动画片，他很感兴趣，没有一开始那么紧张了，主动爬上了牙椅。

治疗中，医生把每个步骤都耐心演示给他看，采用了“Tell-Show-Do”的方式和比喻的方法，比如吸唾管如同妈妈用的吸尘器、快机喷水如同家里的花洒……消除了小朋友对于治疗过程未知的恐惧，治疗中也时不时给与鼓励，很顺利地完成了一颗牙的根管治疗和金属预成冠修复和一颗牙深龋充填治疗，交代医嘱时给患者留了联系方式。家长反馈孩子回去后牙不疼了，吃东西也方便很多了，很满意，再次就诊时非常激动地送来了锦旗。

何为儿童行为管理？

在儿童口腔检查诊断和治疗过程中，医护人员通过采用合适的语言与情感交流及时发现和消除患儿恐惧、焦虑和紧张情绪，建立患儿对口腔治疗环境的适应力，提高诊疗操作中患儿对疼痛的耐受力，获得患儿和家长的信任和配合，保证治疗的顺利进行。



我们儿科医生们提醒，做好下面这几点，就可以解决孩子的看牙难题哦~

1、借助绘本、动画片让孩子提前了解看牙。

家长们可以在看牙前在家里提前借助绘本、动画片等内容，帮助孩子理解牙齿是如何坏掉的，为什么要做口腔检查，检查出坏牙后会如何处理，看牙有什么感受等，让孩子提前建立对看牙的熟悉度。

2、重视第一次看牙体验。

第一次就诊，主要是为了让孩子熟悉一下牙科诊所与治疗医生，建立起孩子与医生之间的好感度。

首次来医院可以在候诊区陪孩子开心地看会动画片或者绘本，让孩子放松一下心情，其次还需要家长用心地引导与医生温柔的互动相配合，给孩子营造一次愉快轻松的就诊体验。第一次治疗最好做一些简单无痛的项目，避免一开始就做复杂且有痛感的治疗。

3、多给孩子正向的鼓励与反馈。

孩子有蛀牙，家长切忌一味地责怪孩子没有好好刷牙、吃太多糖、反复在孩子面前提“痛”、“恐怖”、“拔牙”等这些负面的词语。多给一些正面的反馈，如“勇敢”、“简单”、“开心”、“奖励”等内容。正向的情绪可以传递给孩子，帮助孩子配合看牙。

4、学会这些器械的昵称，让孩子不怕看牙。

在治疗前，医生们会通过“告知-示范-体验”三个步骤来消除孩子就诊的恐惧。用亲切的语言与孩子互动，带孩子熟悉一下治疗过程中需要用到的医疗器械。可爱的昵称可以消除工具的冰冷感，让孩子们感觉亲切、有趣，熟悉后再进行口腔内的操作可提升孩子看牙的配合度。

家长们也可以提前熟悉器具的昵称后提前在家里传达给孩子，让孩子建立起对看牙的兴趣。

重要提醒

最后提醒大家：这些措施都能在一定程度上减少孩子看牙的紧张情绪，但预防重于治疗，最根本的办法就是家长们做好预防工作，让孩子不长蛀牙。此外需要定期带孩子看牙医，让孩子养成从小呵护牙齿健康的好习惯。

2022年10月31日

星期一

农历壬寅年十月初七

无锡口腔医院主办

http://www.wxkqy.cn



无锡口腔医院

仁 · 爱 · 诚 · 信 · 务 · 实 · 创 · 新

2022年

第3期

总第21期



总院 电话: 8280866#8001 / 地址: 梁溪区健康路6号 南院 电话: 82709885 / 地址: 梁溪区健康路110-1号 崇文门诊部 电话: 80501281 / 地址: 梁溪区人民东路311号 通江门诊部 电话: 82350560 / 地址: 梁溪区广勤路俞巷96号 新吴门诊部 电话: 82116690 / 地址: 新吴区汉江北路99号

无锡口腔医院集中收看党的二十大开幕式



2022年10月16日，中国共产党第二十次全国代表大会在北京人民大会堂开幕。习近平代表第十九届中央委员会向大会作报告。

为深入学习贯彻党的二十大精神，引领全体党员统一思想、凝聚共识、团结奋进、勇毅前行，上午10时许，中共无锡口腔医院党支部书记、院长唐丽琴带领全体党员集中收看党的二十大开幕式，总院、儿童分院及各门诊部都设置了分会场，便于党员、职工、患者集中观看。

观看完开幕式直播后，全体党员欢欣鼓舞、倍感兴奋。大家纷纷表示，将认真学习、深刻领会、准确把握二十大的精神实质，坚决在思想上、政治上、行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，认真践行“人民至上、生命至上”的初心使命，努力提升人民群众获得感、幸福感、安全感，以实际行动回应时代呼唤、人民期待，争

做忠诚干净担当的合格共产党员。

会后，大家纷纷发表感悟：

唐丽琴

无锡口腔医院党总支书记、院长

今天我怀着激动的心情，聆听了总书记在党的二十大开幕式上代表党中央所作的工作报告，万分激动，很受鼓舞。习近平总书记在报告中，回顾了我党过去五年的辉煌成就，总结了中国共产党带领全国各族人民坚持和发展中国特色社会主义取得的重大成果和宝贵经验，站在新的起点，科学谋划今后五年乃至更长阶段党和国家事业发展的目标任务，提出了一系列新思想、新战略、新举措，是指导我们全面建设社会主义现代化国家的第二个百年奋斗目标的纲领性文献。作为一名医务工作者、市民协会会长，要紧紧围绕党的二十大提出的奋斗目标，开拓创新，攻坚克难，凝聚力量，以健康中国为目标，以铸牢中华民

族共同体意识为主线，大力开展民族团结进步创建活动，加强与各族群众交往交流交融，为维护我中华民族领域的和谐稳定，为高质量发展，建设“强富美高”现代化新无锡作出新贡献。

王跃岩

无锡口腔医院 党总支副书记、副院长

金秋十月，山河锦绣。迎着收获的喜悦，中国共产党第二十次全国代表大会今天在北京开幕。此时，中国共产党团结带领中国人民走过了百年奋斗壮阔征程，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，我们如期全面建成小康社会，党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革，创造了新时代中国特色社会主义的伟大成就，中国人民自信豪迈地站在了实现中华民族伟大复兴新的历史起点上。作为新时代的医者，我要永葆“闯”的精神、“创”的劲头、“干”‘的作风，坚持守正创新、迎难而上，为口

腔卫生健康事业贡献自己的力量。

桂湧

无锡口腔医院党总支纪检委员、副院长

10月16日，中国共产党第二十次全国代表大会在北京人民大会堂开幕，习近平代表第十九届中央委员会向大会作报告，回望过去的奋斗历程，从党的十九大到党的二十大，是实现我国“两个一百年”的历史交汇期，中国共产党自一九二一年成立以来，始终坚持以人民谋幸福，为中华民族谋复兴，作为自己的初心和使命，使我国真正实现了人民当家作主，从落后的农业国发展为世界第一的制造业大国，党用事实向我们证明了选择中国共产党的这条道路没有走错，国家经济实力得到了进一步的提高，人民生活水平得到了很大的改善。作为一名医务工作者，在抗击新冠肺炎，阻断疫情传播，按照总书记人民至上，生命至上，动态清零总方针的指导下，我们医护人员都为人民健康和社会安定做出了自己的努力，取得了初步的胜利，事实证明了只有坚持党的领导，把党的宝贵经验发扬传承好，在本职岗位上，以党的二十大召开为契机，进一步加上理论学习，深刻领会大会精神，为中华民族的伟大复兴，在自己本岗位上做出自己应有的贡献。

作为一名医务工作者和医院管理人员，我将更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，坚定信心、勇毅前行、埋头苦干、奋勇前进，为全民口腔卫生健康做贡献，奋力谱写全面建设社会主义现代化强国新篇章。

口腔健康满分 “全国爱牙日”义诊活动圆满落幕



“大夫，我牙龈经常出血是怎么回事？”9月20日上午，市民张女士在义诊摊位前咨询着医生。

金秋送爽，丹桂飘香，锡城台风过后的空气格外清新，“全国爱牙日”大型义诊活动在无锡商业大厦广场圆满落幕。

此次义诊由无锡市口腔医学会主办，无锡口腔医院、无锡牙病防治所承办，以第34个

全国爱牙日为契机，旨在为广大市民朋友提供口腔体检、咨询等口腔健康服务。现场口腔科专家云集，因此活动还未正式开始现场就热闹非凡！

防疫工作也必须硬核！早上八点，参加义诊活动的医护人员就到现场布置场地，出入口分开，保持安全距离有序进入，门铃码、健康码、核酸报告

和体温测量当然不能少。主持人宣布活动开始后，

无锡市口腔医学会会长龚中坚首先应邀致辞。他介绍，每年的9月20日是全国爱牙日，今年的主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“护牙健齿少年强，健康中国民族兴”。随后，无锡市卫健委副主任陈恩品也表示多年来，全市卫生健康部门一直高度重视口腔卫生工作，每年也以不同形式举办系列活动以庆祝爱牙日到来，坚持预防为主、防治结合的方针，积极组织大众关注口腔健康。

活动现场发布了《无锡市儿童口腔健康调查白皮书》，无锡口腔医院院长唐丽琴也对该白皮书进行了深度解读。它

通过收集、调查3-14周岁的少年儿童口腔数据状况，给出专业合适的建议，目的是提高家长的口腔健康意识，防患于未然，促进家长关注儿童口腔健康。

唐院长还围绕“儿童口腔健康”主题，开展了一次微访谈，与市民进行交流、互动。

现场还启动了青少年的系列活动小记者“锡城少年科普游”，将以无锡著名的展览馆为站点，从无锡口腔科普馆出发，向青少年科普宣传口腔健康知识和无锡人文历史。

随后的义诊活动现场，医生们开始为到场人员义诊，接受各种咨询，解答各种爱牙护牙的专业问题，针对不同情况提出治疗建议。通过检查后发

现，现场不少人都有牙齿缺失的情况。

“平日里人们忙于工作、学习，根本没有时间专程去医院进行检查。尤其是牙齿问题，总觉得是小事而没有太注意到，等到真的痛到不行了再到医院去，才发现严重了。”参加义诊活动的专家表示。

同时无锡口腔医院总院及下属的无锡儿童口腔医院也分别举行了专家义诊，为到院的市民提供专业免费的测血压、口腔健康咨询和义齿等服务。认真的诊断、细致的解答、亲切的话语、热心的关怀，拉近了医生和患者之间的距离，让前来咨询的市民们体验到了贴心无比的服务。