



2022年9月20日 第34个“全国爱牙日”

口腔健康 全身健康

护牙健齿少年强 健康中国民族兴

2022年9月20日是第34个“全国爱牙日”。日前,国家卫健委发布关于开展2022年“全国爱牙日”宣传活动的通知,确定今年“全国爱牙日”的宣传主题是“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”。

我国成人每天两次刷牙率为36.1%

在我国,每天两次刷牙、使用含氟牙膏等口腔健康行为形成比例仍有较大提升空间。第四次全国口腔流行病学调查结果显示,成人每天两次刷牙率为36.1%,含氟牙膏使用率为61.0%。

如今,我国居民对口腔健康的重视程度和保健意识仍需提高,已成为专家共识。调查发现,35-44岁居民中,口腔内牙石检出率为96.7%;牙龈出血检出率为87.4%。

口腔健康关系全身健康

口腔中的疾病不仅仅会引起口腔问题,对社交产生不良影响,还和全身的健康存在非常密切的关系。比如,我们发现口腔中的很多细菌会随着血液的循环到达羊水中、胎盘里,从而影响孕妇和胎儿的健康。还有一些口腔疾病,特别是牙周炎,会和糖尿病、心血管疾病、类风湿性关节炎密切相关,甚至现在研究的阿尔兹海默综合征,一些贯穿整个消化系统的肿瘤,比如口腔鳞癌、食道癌、胃癌、肝癌、结肠癌,甚至胰腺癌,可能都与口腔及牙周环境中的这种致病细菌存在或多或少的关系。(华西口腔医院牙周科主任赵蕾)

口腔问题也要及时就医

出现了口腔问题,有些人可能自我感觉不是很严重,尝试自己解决,而不是去口腔科就诊,这样往往解决不了问题,还可能造成一些额外伤害。比如牙龈出血,很多人首先想到的是通过换牙膏来解决,认为可能换个牙膏就有作用。但是通常来讲,牙龈炎症的主要原因还是口腔卫生不好,形成了一些软垢堆积,最终形成结石,诱发炎症。如果只是换了一个牙膏,没有清理结石,结石依然存在,病程依然在发展,让患者认为有好转了,误导了对自己牙龈疾病的认识,从而延误了正规治疗的时间。因此,建议出现不适之后,还是先到规范的医疗机构寻求医生的建议。

另外,相关企业的发展和革新也共同推动着口腔医学的发展,建议企业在国家相关法律法规的规定下,遵循口腔疾病的基本治疗原则,从有利于医疗和患者的角度开发口腔健康护理产品。(徐州医科大学附属医院口腔科副主任医师杨锋)

新闻 链接

在全国牙病防治指导组和顾问组专家们的共同努力下,1989年由国家卫生部、全国爱卫会、国家教委、文化部、广电部、全国总工会、全国妇联、共青团中央、全国老龄委九个部委联合签署,确定每年9月20日为“全国爱牙日”。

其宗旨是通过“全国爱牙日”活动,动员社会各界力量参与支持口腔预防保健工作,广泛开展群众性口腔卫生知识的普及教育,增强自我口腔保健的意识和能力,提高全国人民口腔健康水平。



一、养成良好的刷牙习惯

每天早晚刷牙,每次刷牙时间不少于2分钟,晚上睡前刷牙更重要。牙刷一般应每3个月更换一次,若出现牙刷刷毛变形外翻,要及时更换,做到一人一刷一口杯。适合青少年的刷牙方法是“水平颤动拂刷法”,将刷毛末端指向牙根方向,与牙面呈45度角,放在牙与牙龈交界处,短距离水平颤动5次,然后转动牙刷柄,沿牙齿长出的方向拂刷牙面,每个牙面都刷到。

二、使用牙线清洁牙齿缝隙

青少年应学习使用牙线清洁牙齿缝隙,可选择牙线架或卷轴型牙线,使牙线拉锯式进入两颗牙齿之间的缝隙,紧贴一侧牙面呈“C”字形包绕牙齿,上下刮擦牙面,再以同样方法清洁另一侧牙面。建议每天使用牙线,尤其晚上睡前要清洁牙齿缝隙。

三、健康饮食,限糖减酸

经常摄入过多含糖食品或碳酸饮料,会引发龋病或产生牙齿敏感。青少年应控制进糖总量,减少吃糖次数及糖在口腔停留的时间。晚上睡前清洁口腔后不再进食。

四、为适龄儿童进行窝沟封闭

窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法,不产生创伤,不引起疼痛。此方法用高分子材料把牙齿的窝沟填平,使牙面变得光滑易清洁,细菌不易存留,从而预防窝沟龋。建议孩子在11-13岁进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

五、每天使用含氟牙膏,定期涂氟

青少年使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。还可以每半年到医院接受一次牙齿涂氟,预防龋病。尤其是已经有多颗龋齿和正在进行正畸治疗的青少年,属于龋病高危人群,更应采取局部用氟措施。

六、积极诊治牙齿排列不齐、畸形

牙齿排列不齐、畸形会增加龋病、牙龈炎等口腔疾病患病风险,影响咀嚼、发音和美观,也会影响青少年的心理健康。在乳恒牙替换过程中或替换完成后,可以去正规医疗机构进行牙齿排列不齐、畸形的诊治,确定具体的治疗时机及方案。正畸治疗时间较长,佩戴矫治器后牙齿不易清洁,因此在正畸过程中特别需要注意口腔清洁。

七、运动护齿,防止牙外伤

青少年参加体育活动时,宜穿运动服和防滑的运动鞋,预防摔倒造成牙外伤。必要时应佩戴头盔、防护牙托等防护用品。一旦发生牙外伤,应尽快去医院就诊。

八、定期口腔检查,每年洁治一次

龋病和牙龈炎是青少年常见口腔疾病,可引起牙痛、牙龈出血等症状。青少年应每半年至一年进行一次口腔检查,以便及时发现口腔问题,做到早期治疗。洁治可以清除牙齿表面的软垢、牙菌斑和牙石,让牙龈恢复健康。建议青少年每年进行一次洁治。 □申奇

青少年护牙健齿,你做对了吗?

国家卫生健康委办公厅 中华口腔医学会 中国牙病防治基金会 中国疾病预防控制中心