

# 9月20日“全国爱牙日” 全生命周期守护 让健康从“齿”开始



◆运城市口腔医院综合科主治医师 李珊珊



▲李珊珊为患者检查口腔 记者 邵熙尧 摄

一口好牙不仅是我们的正常进食的保障，更是健康生活的关键。9月20日是“全国爱牙日”，今年的宣传主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“全生命周期守护 让健康从‘齿’开始”。

在“9·20”爱牙日到来之际，在国家发布的《全生命周期口腔保健核心信息》的基础上，我们结合临床进行了解读，旨在进一步普及口腔保健知识，提升我市人民群众的口腔健康素养水平，促进全人群、全生命周期口腔健康。

## 定期进行口腔健康检查

口腔中出现的一些大问题往往从忽视定期口腔检查开始，为什么定期口腔检查如此重要，是因为口腔内的疾病一般进展缓慢，早期不易觉察。因此，只有定期检查，才能让口腔内的问题无所遁形。

那么，一般多久进行一次口腔检查呢？成人一般每年至少进行一次口腔检查，儿童口腔疾病进展快，更是要每半年一查，对于准妈妈，孕期口腔疾病有可能导致胎儿早产或低出生体重，因此孕前进行的全面口腔检查至关重要。切莫让一颗牙齿的小问题，发展成影响全身健康的大麻烦。

## 有效清洁口腔卫生

口腔清洁应该从婴儿期就得到重视，在宝宝牙齿萌出前，家长们不能偷懒，要用软纱布包裹手指轻轻擦洗宝宝口腔。一旦第一颗牙齿萌出，就要选用适合的清洁工具，每天至少两次，帮助孩子清洁牙齿和口腔。

当孩子到了3岁~6岁，就可以在家长的监督下使用“圆弧刷牙法”刷牙，但是此时的幼儿手部精细动作尚未完全发育，因此在其自主刷牙后，家长应该查缺补漏，再彻底清洁一次。

6岁以后，家长的监督仍然不能放松，孩子要早晚刷牙，特别是晚上睡前刷牙更为重要。同时，牙缝清洁也同样关键，每天应使用牙线或牙间隙刷去除牙间隙中食物残渣、软垢，以及附着在牙齿表面的菌斑，让细菌无处藏身。

## 减少高糖食品、饮料及碳酸饮料的摄入

甜食的摄入确实会让人感到快乐，但是频繁摄入高糖食品和饮料，细菌分解糖分产生酸性物质，会破坏牙齿的矿物质结构，使牙齿悄悄脱矿，成为龋病和酸蚀症的温床。那么为了保护我们的牙齿，我们需要减少高糖食

品，以及各类饮料的摄入，同时做到进食后漱口，晚上睡前刷牙后不再进食。

此外，由于水果在制成果汁的过程中，其所含糖分变为游离糖，致龋性大大增加，因此，我们不建议将水果制成果汁食用。

## 戒除儿童口腔不良习惯，牙列不齐及时诊治

口腔不良习惯是指发生在口腔的，对儿童牙齿及颌面生长发育有明显危害的行为习惯，比如说吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等，如果这些行为习惯不进行干预，就可能会造成上颌前突、开唇露齿，牙列拥挤等牙、颌、面部的畸形问题。

3岁~15岁是诊治孩子口腔不良习惯的黄金年龄，如果口腔不良习惯不能自行戒除，或者存在牙齿排列不齐的问题，应及时到正规的口腔机构进行正畸咨询，确定合适的治疗时机和治疗方案。

## 采用窝沟封闭、局部用氟等措施预防龋病

磨牙表面凹凸不平的窝沟是食物残渣的藏身之所，是最容易发生龋病的部位。使用高分子材料对窝沟进行封闭，使牙面变的光滑、容易清洁，是预防窝沟龋的最有效方法。一般情况下，乳磨牙3岁~4岁，第一恒磨牙6岁~7岁，第二恒磨牙11岁~13岁是窝沟封闭的最佳时机。

除了窝沟封闭外，局部用氟也是预防龋病的有效措施，使用含氟牙膏刷牙或者由专业人员实施牙齿涂氟，在牙面形成保护层，促进被酸腐蚀的牙齿再矿化，可以有效达到预防龋病的目的。

## 警惕牙周炎，提倡每年定期洁牙

牙周炎是引起成年人牙齿丧失的主要原因，它是一种慢性且不可逆的

疾病，主要表现为牙龈出血、口腔异味、牙齿松动等，若出现上述症状应及时就诊，防止长期的牙周疾病导致牙齿脱落。

无论是预防牙周炎，还是阻止牙周炎的继续发展，牙齿清洁都是必不可少关键步骤，除了日常的清洁外，每年1次~2次定期的洁牙十分重要。定期洁牙可以帮助我们彻底清除牙面上的菌斑和结石，有效防治牙周疾病。

## 积极防治根面龋，及时拔除残冠、残根

根面龋是指在牙根表面发生的龋坏，老年人由于牙龈萎缩、牙根暴露，暴露的牙根表面极易发生龋坏。对于有根面暴露的患者，可以使用含氟牙膏或定期到口腔医疗机构接受专业的牙根面涂氟来预防根面龋的发生，一旦出现了根面龋应当及时治疗，阻止龋病的进展。

同时，对于口腔内没有保留价值的残冠、残根，应及时进行拔除，以免引起全身感染。

## 及时修复缺失牙齿

在口腔里，所有的牙齿是一个挨着一个有序排列、相互支撑的，当牙齿缺失后，相邻的牙齿会向缺牙的地方倾斜移动，对颌的牙齿也会过度伸长，原本整齐的牙列会因为队伍之间的断档变得参差不齐，影响咀嚼功能。如果缺牙位置位于前牙，还可能影响发音和美观。因此缺牙后，应及时进行恰当的修复让口腔医生帮助你重新获得健康、美丽、整齐、完整的牙列。

以上就是我们对《全生命周期口腔保健核心信息》的解读，希望大家能够通过学习口腔保健知识，改善口腔保健行为，做自己口腔健康的第一责任人。



## 提素养 促健康

—2024年版“健康素养66条”  
释义连载

### 17. 关注血糖变化， 控制糖尿病危险因素， 糖尿病患者要做好自我健康管理。

成年人正常空腹血糖。对非糖尿病患者来说，低血糖症的诊断标准为血糖，而接受药物治疗的糖尿病患者只要血糖就属于低血糖。

典型的糖尿病症状表现为“三多一少”，即烦渴多饮、多尿、多食和不明原因的体重减轻、乏力。

出现典型的糖尿病症状加上空腹血糖 $\geq 7.0\text{mmol/L}$ 或随机血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，或口服75克葡萄糖负荷后两小时血糖 $\geq 11.1\text{mmol/L}$ ，或糖化血红蛋白 $\geq 6.5\%$ ，可诊断为糖尿病。

没有糖尿病典型症状者，如果有两次以上的血糖达到糖尿病诊断标准，就可以诊断为糖尿病。

$6.1\text{mmol/L} \leq$ 空腹血糖 $< 7.0\text{mmol/L}$ 或 $7.8\text{mmol/L} \leq$ 糖负荷2小时血糖 $< 11.1\text{mmol/L}$ 为糖调节受损，也称糖尿病前期，是糖尿病的极高危人群。

具备以下因素之一，即为糖尿病高危人群：处于糖尿病前期、超重或肥胖、高血压、血脂异常、脂肪肝、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿（出生体重 $\geq 4\text{kg}$ ）生育史。

糖尿病患者应遵医嘱用药，定期复查。增强自我保健意识，主动学习糖尿病防治知识，对疾病有全面正确认识，掌握家庭自测血糖的方法，做好血糖自我监测，加强自我健康管理，预防和减少并发症。

糖尿病患者及糖尿病高危人群要养成健康的行为生活方式，控制血糖、血压、血脂和体重，做到合理膳食、科学运动、不吸烟、不喝酒、规律生活。

根据国家基本公共卫生服务规范要求，乡镇卫生院（村卫生室）、社区卫生服务中心（站）为辖区35岁及以上2型糖尿病患者提供健康管理服务，每年提供4次免费空腹血糖检测，至少进行4次面对面随访。

健康中国

运城行动(127)

运城市卫生健康委员会 运城日报社 合办

投稿热线: 15503590928

