



2022全国爱牙日

口腔健康·全身健康

盐城市口腔医院

举行科普义诊 呵护口腔健康

□记者 姜琰

“医生,我牙疼好长时间了,请问现在能拔吗?”“家里的老人刚刚装了种植牙,怎样才能保护牙齿?”“我孩子正在使用电动牙刷,对口腔健康有伤害吗?”“请问医生,种植牙对牙床有损伤吗……”

9月20日“全国爱牙日”当天,市口腔医院专门举办以“口腔健康,全身健康”为主题的义诊惠民活动。活动现场,口腔专家们为群众进行免费口腔健康检查,针对群众提问答疑解惑、提供口腔治疗建议,并发放口腔健康宣传册及宣传品,进一步促进群众口腔健康水平和健康素养的提升。来自周边的社区群众表示,“感谢医院为群众办实事!”“保护口腔非常重要,希望多举办这样的健康惠民活动。”

今年是第34个“全国爱牙日”,主题为“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”。为增强少儿的口腔保健意识,市口腔医院专门组织医护人员开展了形式多样的科普宣教活动。9月16日,市口腔医院预防科医护人员走进盐城市东进路小学,为该校二年级和三年级的同学开展牙齿保健知识宣讲活动。此次宣讲活动的听众是低年级的小学生,年龄在8至9岁之间,基本是处于替牙期的孩子,也处于龋病高发期。

“小学生如何预防口腔疾病”“儿童如何从小养成良好的爱牙习惯”……健康科普现场,该院口腔专家通过PPT课件向孩子们生动讲述了儿童口腔保健知识,对如何预防口腔疾病、如何养成爱牙习惯等多个方面的健康科普知识进行详细讲解,并对如何正确刷牙做了现场示范。口腔专家现场通过采用图文并茂的科普宣讲形式,让孩子们了解了龋病的成因、危害以及防治的方法,嘱咐孩子们要早晚刷牙,少吃甜品和含糖饮料。他们还对孩子日常的刷牙方法进行指导,纠正他们不良的刷牙习惯,同时帮孩子们检查牙齿健康,鼓励他们要养成保



图为义诊惠民活动现场。



爱牙健康科普现场(市口腔医院供图)。

护牙齿的好习惯。

“口腔健康是全身健康的重要组成部分,直接或间接影响全身健康。”该院口腔专家表示,口腔疾病除影响咀嚼、言语、美观等功能外,还可导致或加重某些全身疾病,如冠心病、糖尿病等,危害全身健康,影响生命质量。因此,为促进广大群众关注与重视口腔疾病,养成健康的生活习惯,提高口腔健康素养,增强口腔保健能力,市口腔医院还利用微信公众号、展板、宣传栏、电子屏等多种形式宣传爱牙日主题,并提供了种植、隐形矫正、免费涂氟、窝沟封闭等多种优惠活动,用实际行动守护

群众口腔健康。

不少市民都表示,保护口腔非常重要,一口健康好牙将伴随一生,了解护牙知识非常有必要,希望今后医院多举办这样的义诊。据了解,除了走进东进路小学开展牙齿保健知识宣讲活动外,该院近期还将开展系列健康惠民活动,让更多人拥有健康的牙齿。

为进一步提升为民服务水平,提高全民口腔保健意识,营造全社会关注口腔健康的良好氛围,今后,该院还将继续以爱牙宣传为契机开展形式多样的健康科普和义诊惠民活动,呵护群众口腔健康,助力健康盐城建设。

爱牙小贴士

正确的刷牙方法

要养成良好的刷牙习惯。饭后用温开水漱口,早中晚各刷牙一次。刷牙的次数不能太多,多了反而会损伤牙齿,刷牙的时间也不宜过长。

传统医学提倡早晚叩齿和按摩牙龈是最有效方法,每天晨起或睡下后上下牙齿轻轻对叩数十下,能促进牙体和牙周组织血液循环,同时在洗脸时,用食指上下旋转按摩牙龈,排除龈沟及牙周袋分泌物,可改善牙龈内血液循环,提高牙周组织抵抗力,从而防止牙周病。

正确的刷牙方法是顺着牙齿的长轴方向,由牙龈的方向向牙齿切缘的方向,即咬合面去刷。上牙从上往下刷,下牙从下往上刷,注意不要刷到牙龈,因为牙龈较为娇嫩,若刷在牙龈上会造成牙齿的损伤。另外前后牙齿都要顾及,牙齿的内侧和舌侧面,咬合面也要刷到,充分清洗出牙齿里面的食物残渣,顺便还可以把舌尖刷一刷,因为舌尖上可能会有食物残渣,一般情况下刷牙3分钟之后,食物残渣就基本上清除了。

此外,漱口可以把牙膏残留的物质和食物残渣给清除出来,达到清洁的效果。最后,刷完牙之后一定要把刷牙的缸子还有牙刷晾干,且牙刷最好3个月更换,以防细菌生长。

口腔疾病可防可治

我们防控口腔疾病需要个人口腔维护和专业维护相结合。个人口腔维护包括有效刷牙、平衡膳食、合理使用氟化物、定期口腔检查等;专业口腔维护包括局部应用氟化物、窝沟封闭以及洁治(洗牙)等。

龋病和牙周病可防可治,定期检查、及早防治是关键。早期的龋病通过使用氟化物等措施可控制龋病的进展甚至治愈。早期的牙龈炎通过洗牙和有效刷牙可治愈。

有效刷牙能清除牙菌斑,是最主要的个人口腔维护方法。成人提倡用水平颤动拂刷法,刷牙要面面俱到,重点清除牙龈边缘和牙缝处的菌斑,每次刷牙时间至少2分钟。儿童提倡用圆弧法刷牙,在儿童还不能流利地书写阿拉伯数字(6至7岁)之前,家长可帮助儿童刷牙。

龋病和牙周病是细菌感染性疾病,牙菌斑的细菌及其产物是引发龋病和牙周病的始动因子,没有菌斑微生物就不会发生龋病和牙周病。

伊林