

9·20全国爱牙日



口腔健康 全身健康

市口腔医院倾情开展“爱牙日”义诊

□仇阳琴 记者 姜琰

“医生，小孩的牙齿会得肿瘤吗？”“牙齿缺损了，就要拔牙根吗？”“请问成年人多长时间到口腔医疗机构洗一次牙……”9月20日是第35个“全国爱牙日”，今年的活动主题是“口腔健康 全身健康”。为进一步增强广大人民群众的口腔保健意识，养成良好的口腔健康行为，连日来，市口腔医院倾情开展了“920爱牙日”系列活动。

9月18日上午，市口腔医院在亭湖区工农路组织开展了“爱牙日”义诊活动，次日上午，该院又在门诊大厅开展了口腔健康义诊活动。两次义诊活动均有市口腔医院牙周黏膜科、口腔正畸科、口腔颌面外科等7个科室合计10多名专家参加。活动现场，该院口腔专家们向前来义诊的群众宣讲了口腔健康知识，并为他们进行了口腔检查，对群众提出的口腔健康问题答疑解惑。

儿童是祖国的花朵，口腔健康应从幼儿抓起，为进一步提高幼儿对口腔健康的意识，市口腔医院联合北师大幼儿园于9月19日、9月20日上午开展了儿童口腔健康体检活动，北师大幼儿园中班小朋友们合计186人参加。“替牙期的孩子如何养成爱牙习惯”“小朋友如何预防口腔疾病”……此次宣讲活动的听众是幼儿园中班的小朋友，口腔健康科普现场，该院口腔专家通过PPT课件从多个方面向孩子们详细讲解了儿童口腔保健知识。市口腔医院预防科主任邱利华、修复科医生李元青现场向小朋友们介绍了“我们的牙齿”，并指导了小朋友们正确的刷牙方法。

随后，口腔专家们还带领了小朋友们参观了牙医的优美工作环境，为小朋友们做了一次全面的口腔检查。通过此次活动，不仅提高了孩子对口腔健康的意识，也从寓教于乐的互动教学中让小朋友养成爱牙、护牙的好习惯。

为提高全民口腔保健意识，造浓全社会关注口腔健康的良好氛围，9月20日当天，市口腔医院还专门联合盐都区老龄委在大冈养老院开展“关爱老年口腔 乐享健康生活”活动。专家们通过向老人们宣讲口腔健康知识、开展口腔检查、进行口腔卫生指导并赠送老年口腔包等方式，进一步提高老年人口腔保健意识，关爱老年人口腔健康。

“感谢市口腔医院为老年人办实



义诊现场。(市口腔医院供图)

事！”“保护口腔非常重要，希望多举办这样的口腔健康义诊。”老人们纷纷表示。该院医务人员为他们详细讲解口腔疾病防治知识和日常注意事项，强调口腔健康的重要性，倡导大家掌握正确的刷牙方法，养成良好的口腔卫生习惯。义诊现场，该院医疗团队接受健康咨询，解答爱牙护牙的专业问题，并针对不同的老年人口腔疾病提出专业的治疗建议。

近年来，市口腔医院深入开展“我为群众办实事”活动。该院志愿者还深入社区开展送医上门活动，为行动不便的老人进行口腔检查和口腔知识科普。今年中国医师节期间，该院专门开展了义诊咨询公益活动，此前还为市区部分学校适龄儿童进行免费窝沟封闭预防龋齿。该院口

腔专家开展健康义诊过程中，积极收集群众在就诊中的热点、难点、痛点、堵点问题，持续强化落实“我为群众办实事”实践活动。

为进一步改善就医服务流程，市口腔医院推进预约诊疗，初诊有电话预约、现场预约、“我的盐城”App 预约，复诊以医生现场预约为主等形式。同时实行老年人就诊优先，70岁以上的老人设立了优先挂号窗口，80岁以上老人就诊有志愿者陪同服务。

“口腔健康，是全身健康的重要组成部分，并影响全身健康。”市口腔医院院长马凡告诉记者，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。

健康小贴士

如何保护牙齿

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。

平时要注意牙齿卫生，保护好牙齿。临睡前不要吃糖，预防龋齿。此外，要注意平时的卫生习惯，不咬手指头，不用舌头舔牙齿。如果牙齿有病，应及时就医。遇有蛀牙坏牙，应予以修补或拔除。

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。

正确的刷牙方式

很多人的刷牙方式不正确，导致口腔和牙齿疾病的产生，正确的刷牙方式很重要，不正确的刷牙方式很难达到清洁牙齿的目的，还会对牙龈和牙齿造成损伤，甚至会导致牙齿神经暴露，可能会导致牙齿过于敏感，正确刷牙要讲究哪些？

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甩干晾干，且牙刷一般最好3个月更换，以防止细菌的生长。