

全生命周期口腔保健核心信息

一、定期进行口腔健康检查

口腔疾病一般进展缓慢，早期多无明显症状，因此不易察觉。需定期进行口腔健康检查，及时发现口腔疾病，及早治疗。

一般人群每年至少进行一次口腔检查；儿童口腔疾病进展快，建议每半年进行一次口腔检查；孕期口腔疾病有可能导致胎儿早产或低出生体重，建议孕前进行一次全面口腔检查，尽早发现口腔问题，及时治疗龋病、拔除位置不正的智齿、进行一次洁治或必要的牙周系统治疗。

二、有效清洁口腔卫生

婴儿牙齿萌出前，家长要用软纱布为孩子擦洗口腔。从第一颗牙萌出开始，要用适合的清洁工具为孩子清洁牙齿和口腔，每天至少 2 次。0~3 岁儿童的口腔护理由家长帮助完成。3~6 岁儿童可学习使用“圆弧刷牙法”刷牙，但仍需家长每日至少帮孩子刷牙 1 次，并监督孩子刷牙。6 岁以后，家长要继续监督和帮助孩子刷牙，以保证刷牙效果。使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。每天至少刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要。牙齿之间的缝隙易滞留细菌和软垢，除刷牙外，每天应使用牙线或牙间隙刷清洁牙齿缝隙。

三、减少高糖食品、饮料及碳酸饮料的摄入

经常摄入高糖食品、饮料或饮用碳酸饮料会导致牙齿脱矿，引发龋病或酸蚀症。提倡减少高糖食品、饮料摄入，少喝碳酸饮料，进食后漱口，晚上睡前刷牙后不再进食。此外，由于完整水果中的糖由一层植物细胞壁包裹，消化过程更缓慢，所以新鲜完整的水果不易致龋，但水果制成果汁后其所含糖分成为游离糖，致龋性就会增加，因此，不建议将水果制作成果汁食用。

四、戒除儿童口腔不良习惯，牙列不齐及时诊治

应尽早戒除吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等儿童常见口腔不良习惯，否则会造成上颌前突、牙弓狭窄、牙列拥挤等错牙合畸形。

儿童在乳恒牙替换过程中，可能会有短暂的牙齿排列不齐或牙齿间隙变宽，大多为正常现象。如果牙齿替换完成后，仍然存在牙齿排列不齐等，应及时进行正畸咨询，确定合适的治疗时机和方案。

五、采用窝沟封闭、局部用氟等措施预防龋病

窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法，使用高分子材料把牙齿窝沟填平，使牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留。

使用含氟牙膏刷牙是预防龋病的有效措施，也可由专业人员实施牙齿涂氟，在牙面形成保护层，并促进被酸腐蚀的牙齿再矿化，预防龋病。

六、警惕牙周炎，提倡每年定期洁牙

牙周炎是一种慢性且不可逆的疾病，主要表现为牙龈出血、牙龈肿痛、口腔异味、牙齿松动等，若出现上述症状应及时就诊，防止长期牙周疾病导致牙齿脱落。

自我口腔清洁只能清除牙菌斑和软垢，不能去除牙石，需定期到医院由口腔医生进行洁牙，建议每年1~2次。

七、积极防治根面龋，及时拔除残冠、残根

老年人由于牙龈萎缩、牙根暴露，根面易发生龋坏。局部用氟可预防根面龋，一旦出现根面龋应及时治疗。

对于没有保留价值的残冠、残根，应及时拔除，否则可能引起全身感染。

八、及时修复缺失牙齿

牙齿缺失容易导致咀嚼困难、对颌牙伸长、邻牙倾斜等问题；前牙缺失还会导致发音不准、面部形态变化；全口牙丧失后会导致咀嚼困难，面容苍老。

不论失牙多少，除智齿外，应及时进行恰当的修复。修复体种类包括活动义齿、固定义齿、种植义齿。