



科 - 普 - 宣 - 传



# 全国爱牙日

1989年，由卫生部、教委等部委联合签署，确定每年的9月20日为全国爱牙日。宗旨是通过爱牙日活动，广泛动员社会力量，在群众中进行牙病防治知识的普及教育，增强口腔健康观念和自我口腔保健的意识

上海市徐汇区牙病防治所

2022年9月





01

养成良好的刷牙习惯

02

使用牙线清洁牙齿缝隙

03

健康饮食，限糖减酸

04

适龄儿童进行窝沟封闭

05

每天使用含氟牙膏，定期涂氟

06

积极诊治错畸形

07

运动时做好牙齿防护，防止牙外伤

06

定期口腔检查，每年洁治一次

01

# 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。选择合适的牙刷，一般每三个月更换一次，若出现牙刷毛变形外翻，要及时更换，做到一人一刷一口杯。



## 养成良好的刷牙习惯



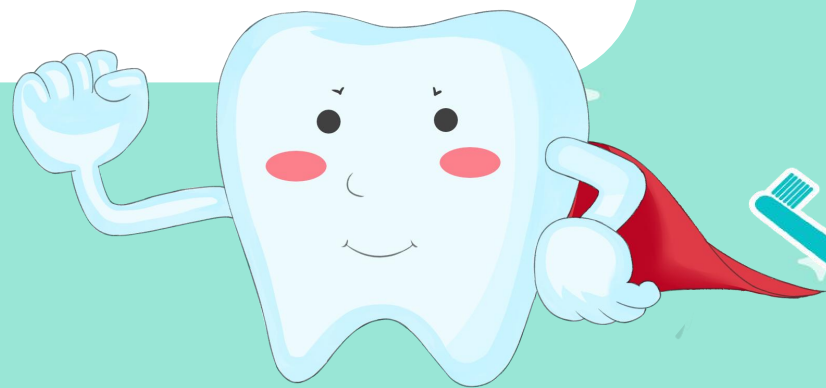
适合青少年的刷牙方法是“水平颤动拂刷牙法”，将刷毛末端指向牙根方向，与牙面呈45度角，放在牙与牙龈交界处，短距离水平颤动5次，然后转动牙刷柄，沿牙齿长出的方向拂刷牙面，每个牙面都刷到。



02

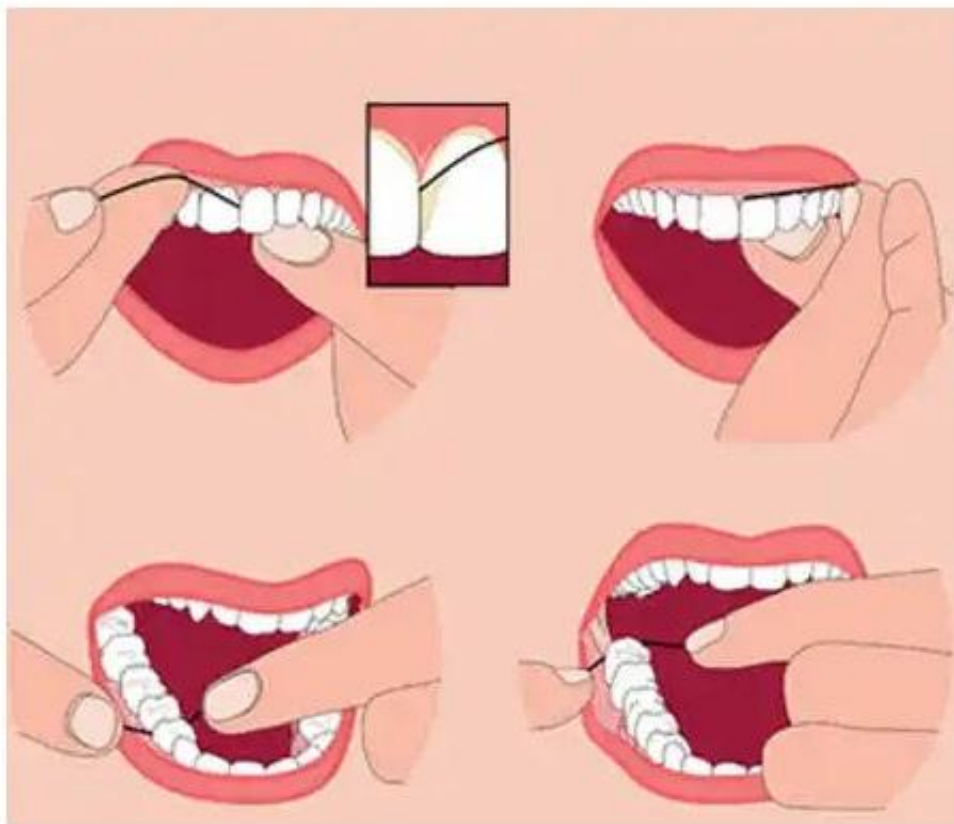
# 使用牙线清洁牙齿缝隙

建议每天使用牙线，尤其晚上睡前要清洁牙齿缝隙。接受牙齿矫正的青少年，还需要使用牙间隙刷辅助清洁牙面。





# 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。



# 健康饮食，限糖减酸

经常摄入过多的含糖食品或碳酸饮料，会引发龋病或产生牙齿敏感。



# 健康饮食，限糖减酸



青少年应少吃含糖食品，少喝碳酸饮料，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。



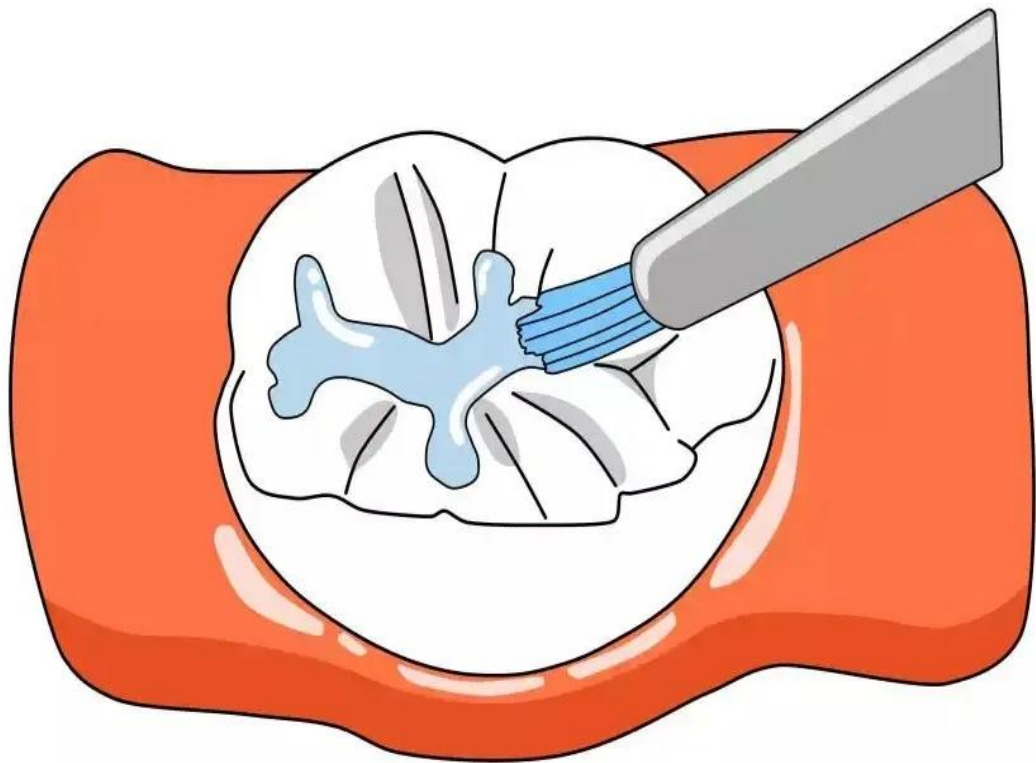


# — 适龄儿童进行窝沟封闭 —

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，是用高分子材料把牙齿的窝沟填平后，使牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留，从而预防窝沟龋。



# 适龄儿童进行窝沟封闭



建议 11-13 岁可进行第二恒磨牙的窝沟封闭。



# 每天使用含氟牙膏 定期涂氟

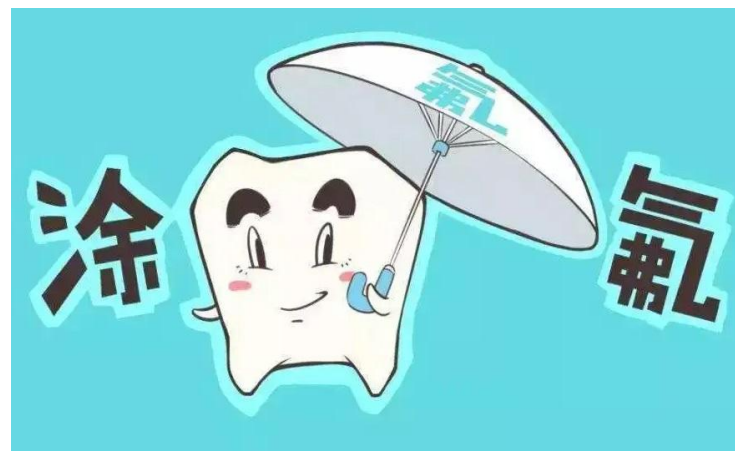


## 每天使用含氟牙膏，定期涂氟

青少年使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。



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。



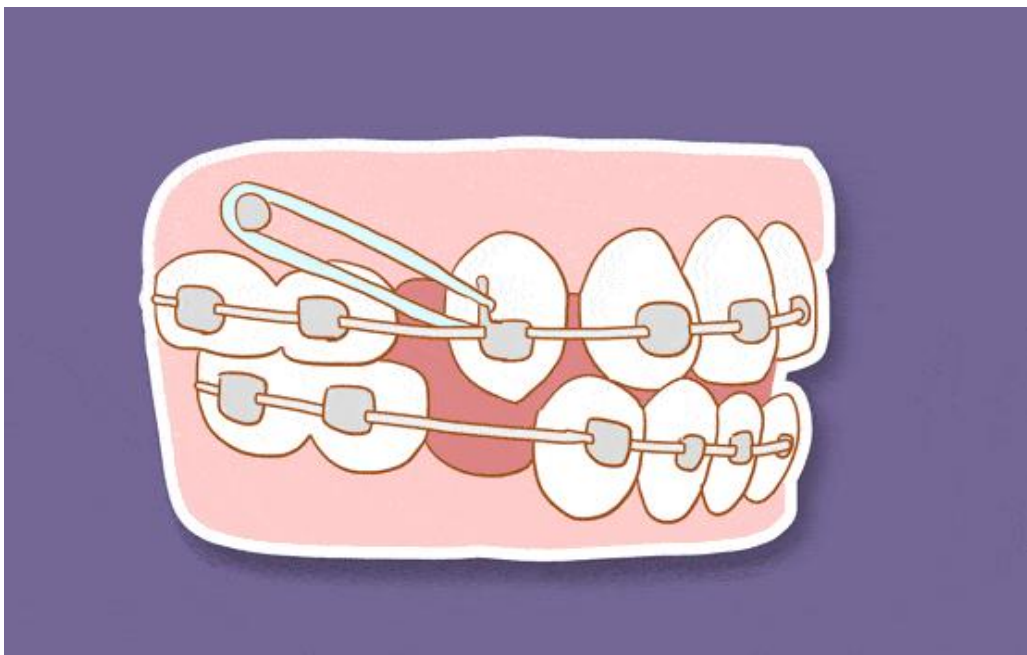


# 积极诊治错畸形

错畸形会增加龋病、牙龈炎等口腔疾病患病  
的风险，影响咀嚼、发音和美观，也会影响  
青少年的心理健康。



## 积极诊治错畸形



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错畸形的诊治，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。

07

# 运动时做好牙齿防护 防止牙外伤



# 运动时做好牙齿防护 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、防护牙托等防护用具。



一旦发生牙外伤，应尽快去医院就诊。





08

# 定期口腔检查 每年洁治一次



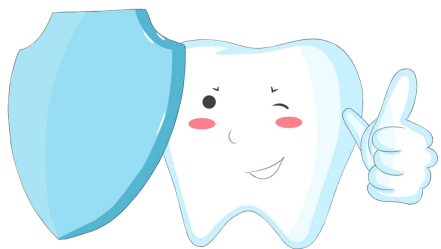
# 定期口腔检查



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，早期治疗。**





# 谢谢观看

科普宣传

上海市徐汇区牙病防治所

2022年9月

