

口腔健康适宜技术应用

1. 局部用氟

局部用氟是将氟化物直接用于牙齿表面，通过局部作用预防龋齿的技术。使用含氟牙膏刷牙也是氟化物防龋的一种方式。

分类：含氟涂料、含氟凝胶、含氟泡沫。

对象：学龄前儿童和中小學生等口腔卫生护理能力差的群体。

周期：每年至少两次，一般间隔3~6个月。

2. 窝沟封闭

窝沟封闭是在不损伤牙体组织的前提下，使用封闭材料涂覆于牙齿容易发生龋坏的窝沟点隙，阻止致龋菌及酸性代谢产物对牙体的侵蚀。主要用于乳磨牙、恒磨牙、恒前磨牙。

最佳时机：牙冠完全萌出，龋齿尚未发生的时候，一般乳磨牙在3~4岁、第一恒磨牙在6~7岁、第二恒磨牙在11~13岁。

定期进行口腔健康检查



对于学龄前儿童建议每3~6个月进行定期口腔检查，对于学龄儿童应每6个月进行口腔检查，而成人则每6~12个月进行口腔检查。当然，对于龋易感者，建议缩短定期复查的时间。



儿童青少年健康

◀口腔篇

河南省疾病预防控制中心

口腔疾病从来不是小事，一颗蛀牙就足以让人疼痛难忍，若拖延不治，就会越来越严重。浅龋治疗相对简单，一旦病变发展到牙髓，不仅治疗复杂，且花费较大；迁延未愈的口腔病灶甚至还有可能引发全身感染等严重后果。

日常护理

1.正确刷牙

推荐使用水平颤动拂刷法（也称改良巴氏刷牙法）刷牙。刷牙齿的内、外侧面时，将牙刷刷毛与牙面呈45°角；刷前牙的内侧面时，将牙刷头竖放在牙面上，上前牙自上而下拂刷，下前牙自下而上拂刷；刷牙齿的咬合面时，将刷毛垂直于咬合面，稍微用力来回拂刷。每天至少刷牙两次，每次至少2分钟。

2.牙刷选择

一般人可选中毛或软毛，刷毛末端磨圆的牙刷，保证清洁力的同时对牙齿牙龈更加柔和，在刷牙过程中不易造成伤害；儿童使用专用的儿童牙刷，刷头更小，刷柄更易握持，且通常有可爱的外观利于培养刷牙兴趣。牙刷通常3个月换一次，如牙刷刷毛扩散或者磨损严重，就需要及时更换，以保证刷牙效果。



3.使用牙线

牙齿间缝隙容易滞留食物残渣。刷牙时牙刷刷毛一般不能完全触及牙间隙，如果在每天刷牙的同时，配合使用牙线帮助清洁牙间隙，可以达到深入清洁牙齿、预防口腔疾病的目的。



4.饮食习惯

培养良好饮食习惯，少吃含糖量高的食品，不喝或少喝含糖饮料。摄入过多甜食和碳酸饮料会导致牙齿脱矿、牙釉质腐蚀，引发龋齿、牙齿敏感等口腔疾病。多吃富含钙的食物，如牛奶、奶酪、虾皮、大豆及其制品等；多吃富含膳食纤维的食物，如粗粮谷类、全麦面包、坚果等。睡前不再进食。