

无锡市人民医院口腔科



# 全国 爱牙日



全国爱牙日节日公益科普

主讲者：唐苗宁

时间：2023

# 目录



01 /  
PART

爱牙日的由来

02 /  
PART

口腔常见疾病

03 /  
PART

影响口腔健康的因素

04 /  
PART

如何做好口腔护理

05 /  
PART

老年护牙准则

PRAT 01



# 爱牙日的由来

全 / 国 / 爱 / 牙 / 日 / 节 / 日 / 科 / 普

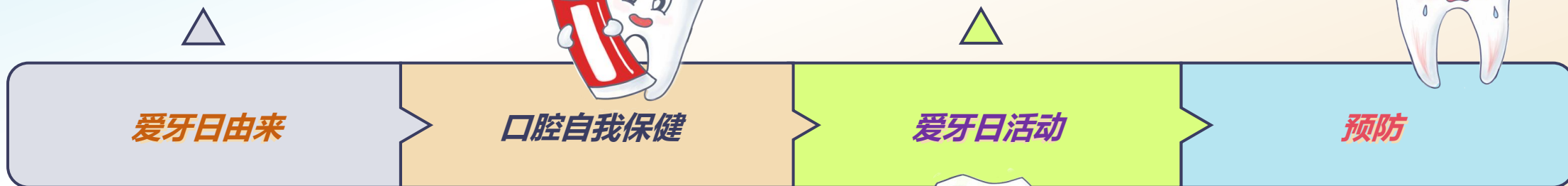


01 / PART

# 爱牙日的由来

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，广泛动员社会的力量，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，建立口腔保健行为，提高全民族的口腔健康水平



而口腔保健的人力、物力、财力十分有限，因此，解决牙病问题的根本出路在于预防



01

PART

## 爱牙日的主题

今年是第35个“全国爱牙日”，本次的宣传主题仍然是“**口腔健康，全身健康**”，副主题则是“**关爱老年口腔，乐享健康生活**”。

全国爱牙日主要是通过爱牙日活动，**加大口腔防治知识宣传教育，增强口腔健康观念和口腔保健知识，建立口腔保健行为**，本次的重点关注则是**关注老年人口腔健康**，这营造有利于口腔健康的良好社会氛围。



01

PART

## 口腔健康的意义

口腔健康对我们的全身整体健康至关重要。

一个健康的口腔可以帮助我们**咀嚼食物、发音清晰、保持自信的笑容**，并且**预防许多口腔疾病的发生**。

同时口腔健康的变化，也预示身体机能的改变，比如牙周炎和血糖的控制有关。

然而，许多人特别是**老年人在口腔健康方面存在不足**，缺乏正确的口腔卫生习惯和定期的口腔检查。



PRAT 02



# 口腔的常见疾病

全 / 国 / 爱 / 牙 / 日 / 节 / 日 / 科 / 普



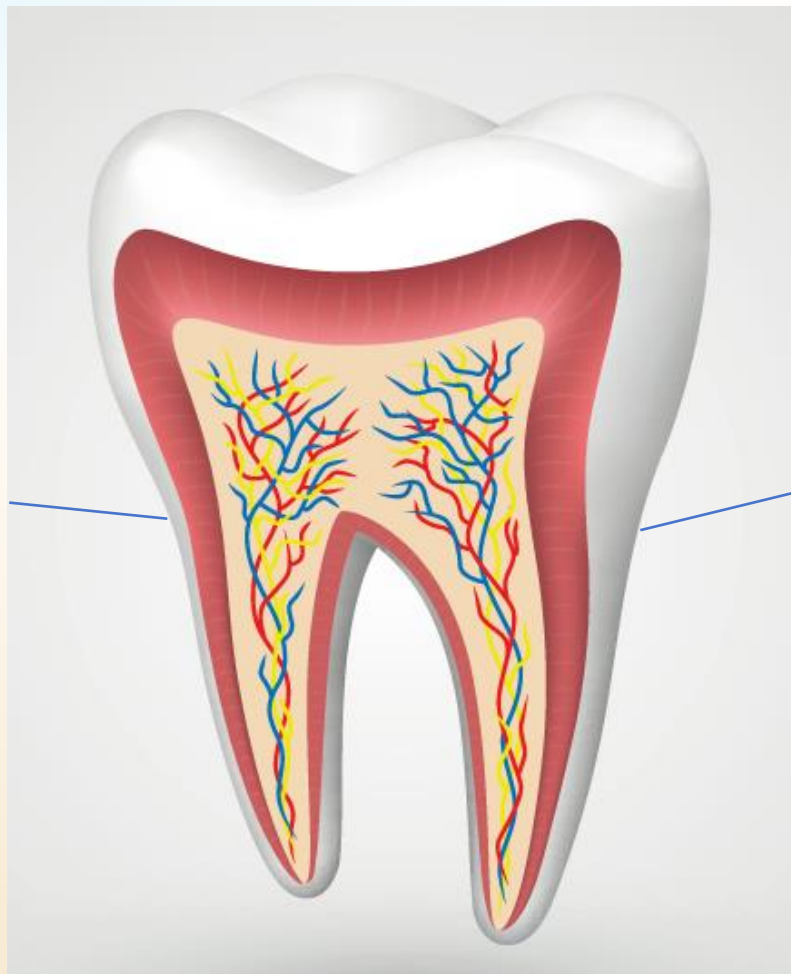
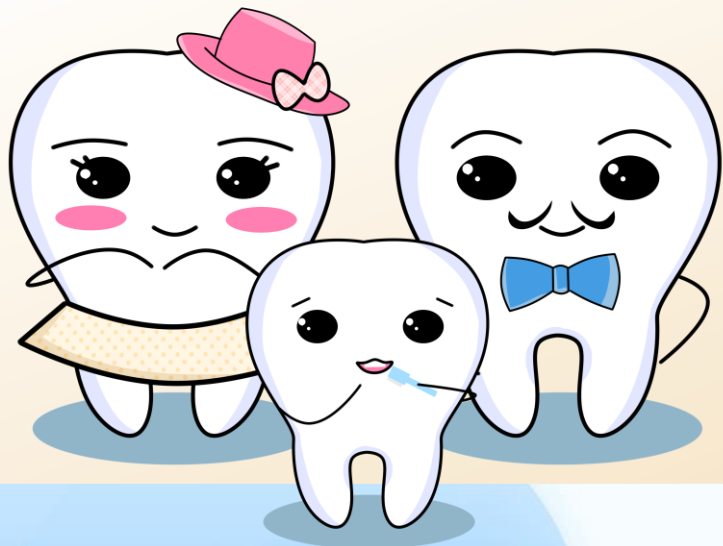
每个牙齿都分为牙冠、牙根两部分

**牙冠：**是牙齿显露在口腔的部分

**牙根：**牙根是牙齿固定在牙槽窝内的部分（牙龈深部）

人的一生，共有两副牙齿，即**乳牙**和**恒牙**。

**牙体结构：**牙釉质，牙本质，牙骨质和牙髓（牙神经）





02 /  
PART

## 口腔的常见疾病

### 口腔四大常见高发疾病

龋病

牙周病

牙列不齐

颞下颌关  
节紊乱

02 /  
PART

## 龋病（蛀牙）

一种在细菌感染等多因素作用下，导致牙体硬组织进行性破坏的疾病

如果没有及时治疗，可引发牙髓炎、根尖周炎甚至颌骨炎症等并发症

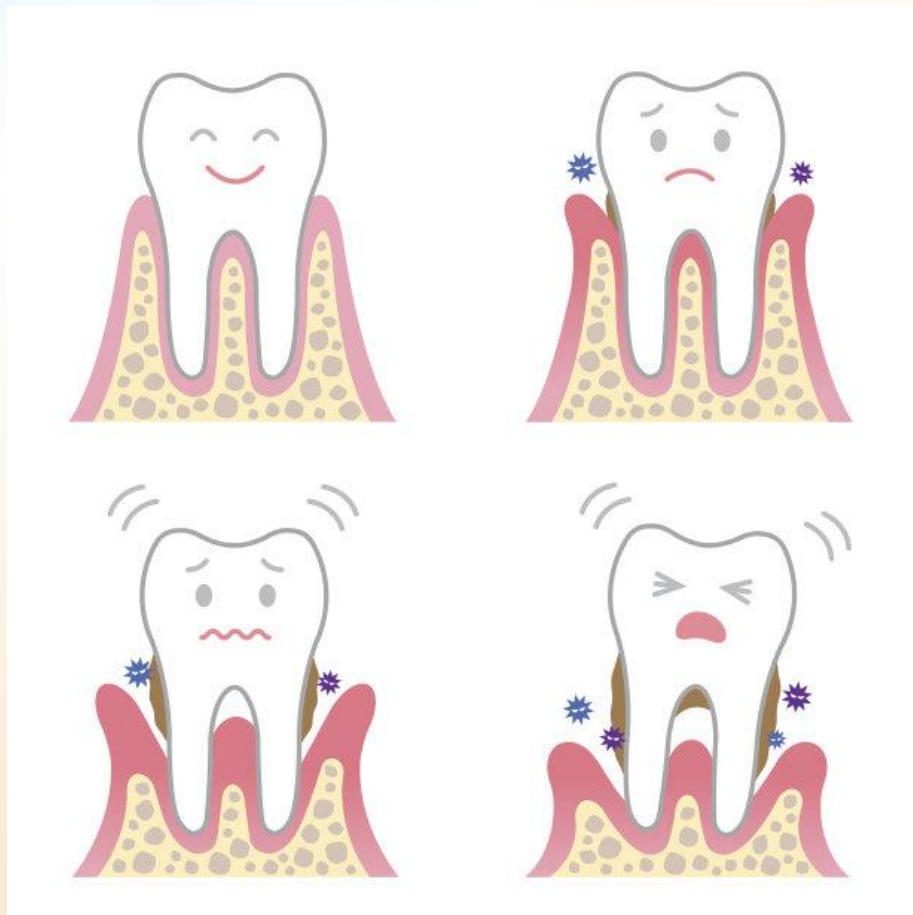
可见于乳牙萌出后任何年龄段的人群，但不同年龄段其患龋几率不尽相同



牙周病是指发生在牙支持组织的疾病，包括仅累及牙龈组织的牙龈炎和波及深层牙周组织（牙周膜、牙槽骨、牙骨质）的牙周炎两大类

牙周疾病是常见的口腔疾病，是引起成年人牙齿丧失的主要原因之一，是危害人类牙齿和全身健康的主要口腔疾病

牙周病的早期症状不易引起重视，造成牙周组织长期慢性感染，炎症反复发作，不仅损害口腔咀嚼系统的功能，还会严重影响健康



02 / PART

## 颞下颌关节紊乱

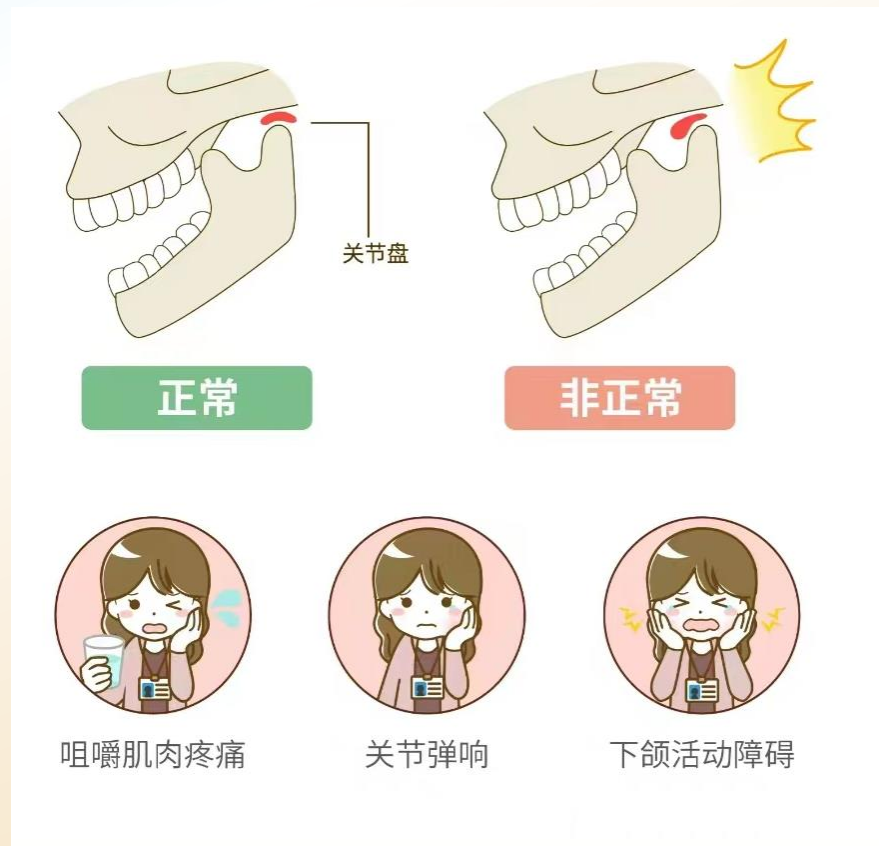
主要症状包括关节区疼痛，弹响和张口受限等。

通常15-40岁女性好发

病因不明，可能由关节解剖结构、错合畸形、精神心理、免疫因素等引起。

可通过核磁共振进行影像学检查明确诊断

保守和手术治疗



PRAT 03



# 影响口腔健康的因素

全 / 国 / 爱 / 牙 / 日 / 节 / 日 / 科 / 普



## 03 / PART

# 影响口腔健康的因素

### 饮食习惯

吸烟、咀嚼槟榔、过黏过硬、温度高、含糖量高、刺激性的食物，饮水过少，缺乏维生素等

### 身体因素

糖尿病、冠心病、干燥综合症、高血压、骨质疏松等全身疾病等与口腔健康息息相关



### 口腔卫生:

不注重口腔卫生，未及时去除牙齿间的食物欠塞

### 刷牙方式:

刷牙方式不规范，牙齿上沉积的细菌代谢物、食物残渣未能得到有效清除，横刷牙导致楔状缺损

PRAT 04



# 如何做好口腔护理

全 / 国 / 爱 / 牙 / 日 / 节 / 日 / 科 / 普



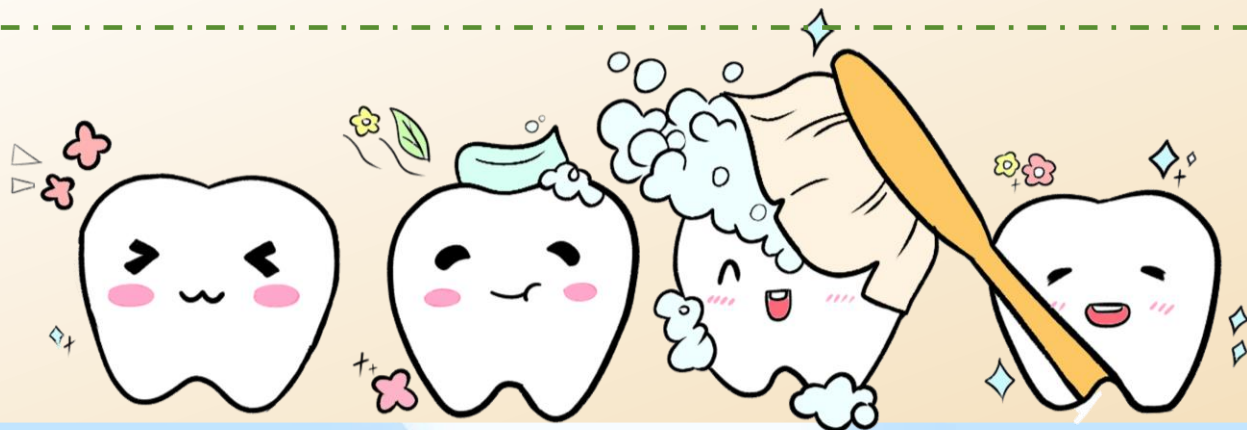
世界卫生组织对牙齿健康的标准是：**8020**

即80岁老人至少有20颗功能牙（即能够正常咀嚼食物，不松动的牙）

**建立这一标准的目的是：通过延长牙齿的寿命来保证人的长寿和提高生命质量。**

（养成刷牙和使用牙线、牙间隙刷等的好习惯，改变饮食结构，学会正确刷牙，及时修复缺失牙...）

**每半年进行一次口腔检查**





04

PART

## 如何保护牙齿

### 如何刷牙

牙刷角度很重要：将牙刷毛放在牙齿与牙龈交界处，刷毛指向牙根方向与牙齿表面呈**45度角**，原位水平颤动，然后顺着牙缝竖刷

也可以采取在牙面划圆圈的方法

按照一定顺序，牙齿的三个面各个部位都刷到

内侧千万别忘掉：牙齿内侧及舌面也要刷到



## 如何保护牙齿

### 轻刷舌头

轻刷舌头很必要：口腔最大的垃圾箱藏在舌头。舌头表面各种各样小的突起在医学上称为“舌乳头”，这些凹凸不平的“舌乳头”极易滞留食物残渣。当舌背表面角化上皮剥落更新延迟，与食物残渣、唾液、白细胞、细菌等混杂在一起，就会形成舌苔。较厚的舌苔中不仅含有各种垃圾，还隐匿了许多对健康有害的各类细菌和病毒



## 轮廓乳头

### 舌根后面的疙瘩是什么？

舌体粘膜上有密集的小突起叫舌乳头，根据其形态可将舌乳头分为4类，分别是轮廓乳头、菌状乳头、叶状乳头，其中有味觉感受器——味蕾。

轮廓乳头位于舌后1/3：最大，约有7-11个，排列在界沟的前方，乳头顶端特别膨大，呈圆盘状，周围有环状沟环绕。

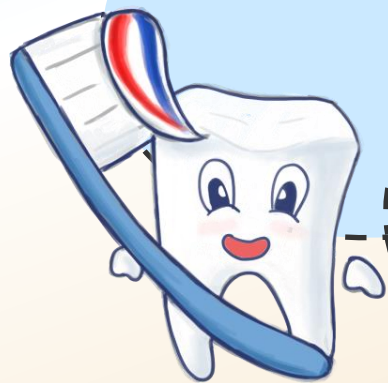
### 正常结构



## 如何护理牙齿

### 刷牙口诀

刷刷刷，刷刷刷，上牙从上往下刷，  
下牙从下往上刷。咬合面，来回刷，  
牙齿里面也要刷，每个地方五六下。  
早晚刷牙勤漱口，洁白牙齿人人夸，  
人人夸！



- **每天刷牙两次，使用牙膏含氟。**正确刷牙可以有效去除食物残渣和细菌，预防龋齿和牙周疾病，同时使用正确的刷牙方法，这有利于对牙体的保护，避免楔状缺损
- **使用牙线或牙间刷**清洁牙齿间的难以到达的相邻两牙之间。这可以帮助预防牙龈牙周疾病和蛀牙的发生，避免使用牙签，这可能会损伤到您的牙龈



- 避免吃过多含糖食物和饮料和过硬过黏的食物。糖分是细菌的主要能量来源，会导致蛀牙和牙周疾病。过黏的食则不利于口腔清洁，过硬的食物则会导致牙齿发生折裂
- 定期拜访牙医进行口腔检查和清洁。牙医可以帮助早期发现和治理口腔问题，保持口腔健康



PRAT 04

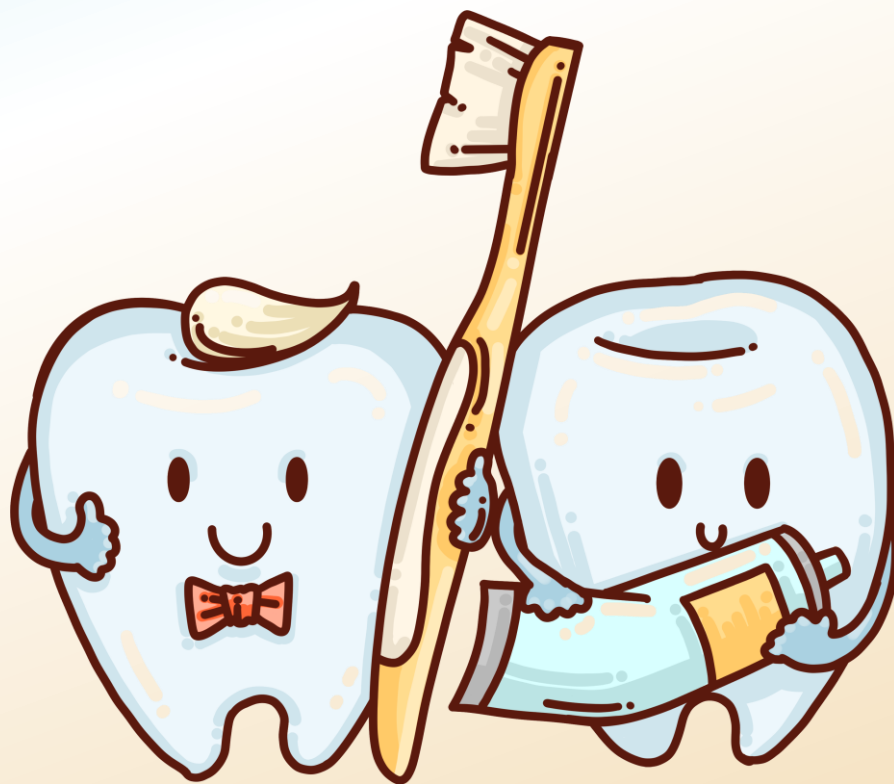


# 老年护牙准则

全 / 国 / 爱 / 牙 / 日 / 节 / 日 / 科 / 普



- 维护口腔健康，促进全身健康
- 坚持早晚刷牙，选用牙间隙清洁工具
- 假牙也需要每天彻底清洁
- 局部用氟，合理膳食，预防根面龋
- 关注牙龈出血和牙齿松动，预防牙周疾病
- 拔除无法保留的牙齿，及时修复缺失牙
- 关注口腔粘膜变化，防止发生口腔癌变
- 每年进行健康检查，至少洁牙一次





无锡市人民医院口腔科

# 谢谢观看



全国爱牙日节日公益科普

主讲者：唐苗宁

时间：2023