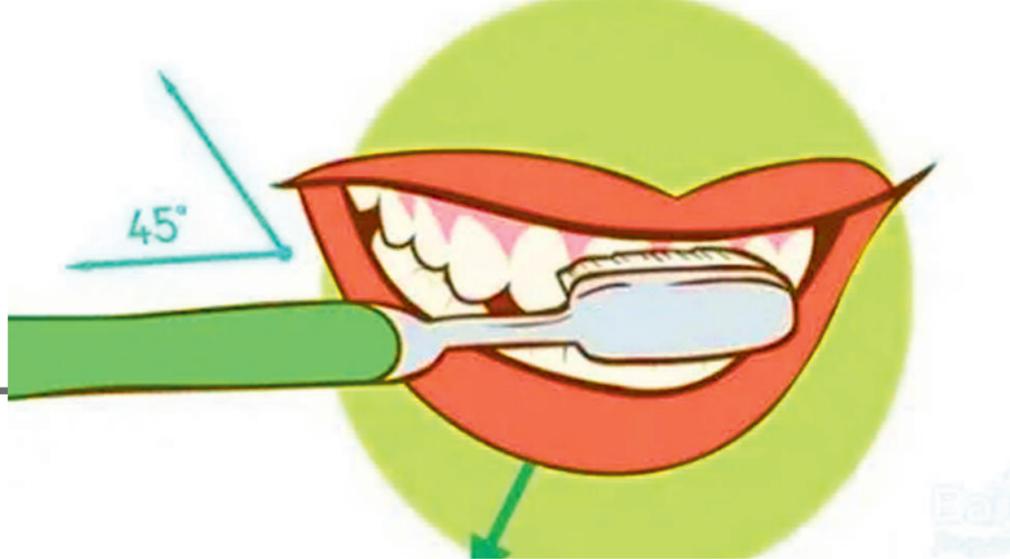


GUANZHU

口腔健康知识科普

今日聚焦

口腔是人的重要组成部分，是消化系统的起端，主要由唇、颊、舌、腭、涎腺、牙和颌骨等组成，具有咀嚼、吞咽、言语和感觉等功能，并维持着颌面部的正常形态。



一、口腔健康是全身健康的基础

口腔健康是全身健康的重要组成部分，2007年世界卫生组织提出口腔疾病是一个严重的公共卫生问题，需要积极防治。口腔健康包括：“无口腔颌面部慢性疼痛、口咽癌、口腔溃疡、先天性缺陷如唇腭裂、牙周(牙龈)疾病、龋病、牙齿丧失以及影响口腔的其他疾病和功能紊乱。”

口腔健康直接或间接影响全身健康。口腔疾病如龋病、牙周疾病等会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织，除影响咀嚼、言语、美观等功能外，还会引起社会交往困难和心理障碍。有些微生物长期存在于口腔中，可导致或加剧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。

全身疾病对口腔健康的影响也不容忽视，一些全身疾病可能在口腔出现相应的表征。例如糖尿病患者抗感染能力下降，常伴发牙周炎、拔牙伤口难以愈合。艾滋病病人早期出现口腔病损，如口腔念珠菌病、毛状白斑、卡波西肉瘤等。

二、龋病和牙周疾病

龋齿和牙周病是危害我国居民口腔健康的两种最常见的疾病。全国口腔健康流行病学调查显示，龋病(俗称虫牙或蛀牙)和牙周疾病(包括牙龈炎和牙周炎)是危害我国居民口腔健康的两种最常见的疾病，治疗起来比较复杂，花费时间和经费也比较多。

龋坏的牙齿硬组织发生颜色、形态和质地的改变，是由于口腔里的某些细菌，利用食物中的糖发酵产酸而逐渐产生的。龋坏早期一般没有疼痛不适的感觉，只有在医生检查时才发现牙面上有黑点或白斑；进一步发展就可形成龋洞，遇酸、甜、冷、热等刺激时会感到疼痛不适；严重时由冷、热刺激引起的疼痛十分明显；如果得不到及时治疗，最后牙体破坏变成残根、残冠，甚至导致牙齿丧失，造成严重的咀嚼困难，影响身体健康。

牙周疾病是发生在牙齿周围支持组织(牙骨质、牙槽骨、牙龈、牙周膜)的各种疾病。首先是牙龈红肿、触碰时容易出血，如果得不到及时治疗，会出现牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙周袋形成、牙齿松动与移位，有时还会引起牙周溢脓、口腔异味，最后使牙齿脱落或拔除。所以牙周疾病是引起成年人牙齿丧失的主要原因。

上述两大口腔疾病主要是由牙菌斑引起的。因此，通过自我口腔保健和专业口腔保健清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。

三、早晚刷牙、饭后漱口

刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣，保持口腔卫生，维护牙齿和牙周组织健康。刷牙清除牙菌斑数小时后，菌斑可以在清洁的牙面上重新附着，不断形成，特别是夜间

入睡后，唾液分泌减少，口腔自洁作用差，细菌更容易生长。因此，每天至少要刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要。刷牙的同时结合用舌刷清洁舌背部能明显改善口腔异味。饭后漱口可去除口腔内的食物残渣，保持口腔清洁。咀嚼无糖口香糖也可以刺激唾液分泌，降低口腔酸度，有助于口气清新，牙齿清洁。

四、口腔疾病的危险因素

不健康饮食，《中国居民膳食指南(2016)》是以科学证据为基础的，从维护健康的角度，为我国居民提供食物营养和身体活动的指南。使用烟草，吸烟可引起口腔癌，90%以上的口腔癌患者是吸烟者；吸烟者患牙周病的几率较不吸烟者高出5倍。有害使用酒精，有害使用酒精是引发癌症的四大风险因素之一，是国际癌症研究所公认的致癌物，导致的癌症主要在口腔出现相应的表征。Grundy等对加拿大亚伯达癌症登记数据分析发现，男性人群中19.9%的口腔癌/咽癌归因于有害使用酒精。

口腔卫生不良，口腔是人体细菌最多的器官之一，不良的口腔卫生可能导致口腔异味、牙龈出血、牙痛、龋齿等。

五、如何保护口腔健康?

《中国居民口腔健康指南》中指出：

- 早晚刷牙、饭后漱口；
- 做到一人一刷一口杯；
- 正确选择和使用漱口液；
- 提倡使用保健牙刷，注意及时更换；
- 提倡选择牙线或牙间刷辅助清洁牙间隙；
- 根据口腔健康需要选择牙膏，提倡使用含氟牙膏预防龋病；
- 科学用氟有利于牙齿和全身健康；
- 科学吃糖，少喝碳酸饮料；
- 吸烟有害口腔健康；
- 每年至少进行一次口腔健康检查；
- 提倡每年洁牙(洗牙)一次；
- 口腔出现不适、疼痛、牙龈出血、异味等症状应及时就诊；
- 及时修复缺失牙齿；
- 选择具备执业资质的医疗机构进行口腔保健和治疗。

儿童健康口腔知识

人的一生中有两副牙齿，一副是乳牙，一副是恒牙。宝宝早在妈妈的肚子里的第2个月起，乳牙的胚胎就已经开始形成，到婴儿出生后6-7个月时，钻出牙龈长出来，约2.5岁时完全长齐20颗乳牙。恒牙有28-32颗，从宝宝在妈妈肚子里的第5个月在乳牙下方开始形成恒牙胚。

6岁以前，乳牙和恒牙胚和睦相处，而到6岁时，恒牙胚逐渐发育成了恒牙，就不再忍受乳牙的压迫了，突破重重阻力逐渐取代乳牙，开始替

换，直到12岁左右，乳牙全部让位给恒牙。恒牙长出后终生不换，是人的最后一副牙齿。恒牙脱落后，脱落的部位不再有牙齿萌出，所以应该好好保护，用其一生。

拥有健康的口腔，才能保证儿童拥有健康的咀嚼能力，摄入充足的营养，促进儿童的生长发育；同时也会对颌面骨骼形成足够个功能性刺激，保证儿童颌面部的正常发育。健康的牙齿不仅有利于孩子的身心健康，而且有利于发音及心理发育。乳牙萌出期及乳牙列时期是儿童开始发音和学话的主要时期，正常的乳牙可以促使儿童形成正常的发音；而学龄期，儿童不仅要经历乳牙到恒牙的替换，在这个过程中，颌颌面和牙齿迅速发育成熟，口腔健康直接关系到恒牙咬合关系的建立和健康。

第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示我国12岁儿童恒牙龋患率为34.5%，比十年前上升了7.8个百分点；5岁儿童乳牙龋患率为70.9%，比十年前上升了5.8个百分点。儿童患龋情况已呈现上升态势。龋齿是儿童常见的口腔疾病，可引起疼痛、牙龈肿胀、咀嚼功能降低等诸多问题。而刷牙能有效清除牙菌斑，预防儿童龋病，养成儿童良好的刷牙习惯，拥有一口健康的牙齿，能为孩子一生的健康打下良好的基础。

一、清洁口腔应从婴儿出生开始

婴儿出生之后，即使一颗牙齿也没有萌出，家长也应每天用软纱布为孩子擦洗口腔。半岁左右牙齿萌出后，可以继续用这种方法擦洗口腔和牙齿表面。当多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次，并清洁所有的牙面，特别是接近牙龈缘的部位，建议使用牙线帮助儿童清洁牙齿缝隙。

二、学习养成刷牙习惯

儿童2岁左右开始学习刷牙，适合儿童的刷牙方法是“圆弧刷牙法”。具体操作方法是：将刷毛放置在牙面上，轻压使刷毛弯曲，在牙面上画圈，每部位反复画圈5次以上，前牙内侧需将牙刷竖放，牙齿的各个面均应刷到。

选择大小适宜的儿童牙刷，每两至三个月更换一次，当出现牙刷毛外翻或倒毛时，应及时更换牙刷，做到一人一刷一口杯。早晚刷牙，每天2次。每次刷牙时间不少于2分钟，进食后用清水漱口，晚上睡前刷牙后不再进食。

0-3岁儿童的口腔护理由家长帮助完成，每日至少2次。3岁开始，要教儿童自己刷牙，注意刷牙要“面面俱到”，需要家长帮助和监督，以保证刷牙效果。

三、合理饮食，保护牙齿

经常摄入过多的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料，会引发龋病或产生牙齿敏感。儿童应少吃甜食，少喝碳酸饮

料，减少吃糖次数，进食后用清水或茶水漱口，晚上睡前刷牙后不能再进食。

四、为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，是用高分子材料把牙齿的窝沟填满，牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留，从而预防窝沟龋。窝沟封闭是一种无创技术，不会引起疼痛。建议6-8岁可以进行第一恒磨牙(六龄齿)的窝沟封闭，11-13岁可以进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

五、积极防范意外伤害

儿童参加体育活动时，穿运动服和胶底防滑的运动鞋，防止跌倒摔跤造成牙外伤。必要时佩戴头盔、防护牙托等防护用具。乘坐交通工具时，应系好安全带。一旦牙齿受伤，应尽快去医院就诊。

六、尽早戒除口腔不良习惯，及早预防牙颌畸形

吮指、吐舌、咬唇、咬铅笔、口呼吸、夜磨牙和偏侧咀嚼等儿童常见口腔不良习惯，会造成牙齿排列不齐，甚至颌骨畸形，应尽早戒除。对有口呼吸习惯的儿童，应检查其上呼吸道是否通畅，治疗呼吸道疾病，及时纠正口呼吸。乳牙期或乳恒牙替换期发现牙颌畸形应及时就医，由口腔医生检查、判断是否需要早期矫治。

七、定期口腔检查，及时治疗口腔疾病

龋病是儿童常见口腔疾病，可以引起儿童牙痛、牙龈、面部肿胀，甚至高热等全身症状。龋病长期得不到治疗可造成儿童偏侧咀嚼，双侧面部发育不对称，还可影响恒牙的正常发育和萌出。儿童是口腔疾病的高发人群，而且发展迅速，为及时了解儿童口腔健康状况，早期发现口腔问题，早期治疗，儿童每六个月应进行一次口腔健康检查。

儿童口腔窝沟封闭知识

一、什么是窝沟封闭?

窝沟封闭是指不损伤牙体组织，将窝沟封闭材料涂布于牙冠咬合面、颊舌面的窝沟点隙，当它流入并渗透窝沟后固化变硬，形成一层保护性的屏障，覆盖在窝沟上，能够阻止致龋菌及酸性代谢产物对牙体的侵蚀，以达到预防窝沟龋的方法。

二、儿童为什么要做窝沟封闭?

阻止细菌寄生，预防98%的龋齿。用专业的牙科高分子材料把窝沟填满，变得光滑，就像一层保护膜，防止细菌、食物残渣残留，引发龋坏。窝沟封闭的目的就是预防龋齿。“六龄齿”是窝沟龋的好发部位，它是萌出时间最早的恒牙，一般6-7岁萌出，其咀嚼功能最强大，也最容易发生蛀牙。提示：“六龄齿”是不会换的牙齿。

即使认真刷牙、用牙线清洁，你的孩子也很难，甚至不可能，清理干净牙齿上的小的

沟、裂、点隙。食物和细菌会聚集在这些沟裂里，让孩子们牙齿存在龋坏风险。窝沟封闭“阻断”了食物和菌斑进入沟裂点隙，从而降低了龋坏的可能性。

三、什么时候可以做窝沟封闭?

乳磨牙(旧的大牙)和恒磨牙(刚长出来的新的大牙)，都需要窝沟封闭，第一恒磨牙(六龄牙)是需要被强调一定要做窝沟封闭的，“六龄牙”萌出后很多家长以为是乳牙往往被忽视而发生严重龋坏。最佳的年龄是6-9岁，“六龄齿”刚好萌出且没有被龋坏的时候。根据小朋友牙齿生长的快慢而定，家长到了6岁左右就应该观察是否已经在萌出了。由于每个孩子的成长发育情况不同，具体需求请家长咨询口腔医疗机构。

四、窝沟封闭是怎么进行的?

窝沟封闭的整个治疗过程快速便捷，只需要一次就诊就可以处理完毕。窝沟封闭的步骤是：首先清洁牙面，除去软垢及食物残渣。然后，酸蚀牙面，涂布封闭剂，光照固化，窝沟封闭就完成了，治疗结束后，孩子马上就可以吃东西。

五、窝沟封闭安全吗，效果可持久多久?

窝沟封闭使用的封闭材料称为窝沟封闭剂，其固化后与沟壁紧密粘合，并具有一定的抗咀嚼压力，对进食无碍，并且窝沟封闭剂固化后无毒，对人体无害。

六、窝沟封闭后需注意什么?

一是术后3天避免进食过硬、过黏食物，如：骨头、口香糖、年糕等。术后数天内发现被封闭的牙齿有咬合过高或吃东西时疼痛就及时需要去就诊。

二是应定期3-6个月进行口腔检查，只要封闭剂能够完整存在就可起到预防窝沟龋的作用。窝沟封闭的效果与填充窝沟的封闭剂保存时间有一定关系。窝沟封闭剂在半年内最容易脱落，所以需要定期复查，看封闭剂是不是还在，如果脱落了就要及时补做。

三是窝沟封闭并不是一劳永逸的防龋方法，对窝沟点隙以外的其他牙面并不能起到保护作用，比如牙齿缝隙内、邻近牙龈边缘等地方。所以真正能够预防龋齿的发生，还要依赖于个人口腔卫生习惯，养成良好口腔卫生习惯，以及定期的口腔检查。

七、如果孩子已经做了窝沟封闭，每天刷牙和保持口腔卫生还有这么重要吗?

当然重要！窝沟封闭只是让孩子终身远离蛀牙环节中的一个重要步骤。窝沟封闭只是预防龋病，做好了保护的牙齿，依然还是要每天刷牙清洁，保持口腔卫生。

为拥有自信健康的微笑，刷牙、牙线、均衡营养、限制零食、定期看牙都是必须的。



离我们最近的毒蘑菇——大青褶伞

气温回升，雨水滋润，大山深处、丘陵地带、公园的树丛里、更甚至沙漠里，常能看到漂亮的、身姿挺拔的蘑菇。

我国古代，将生长在树木上的称为蕈，生长在地面上的称为菌。蘑菇是指所有肉眼可见、徒手可采的真菌。享受美味蘑菇是吃货的共同爱好，不分时代、地域。野生蘑菇在我国被誉为“山珍”；在西方称为“上帝的食品”；在日本被誉为“植物性食品的极品”。然贪食美食是有风险的，有的蘑菇是有毒的，毒蘑菇又称毒蕈，毒蘑菇中毒是全球性的，全世界已知的毒蘑菇超过1000种，我国已经报道的有435种。

在众多蘑菇中，有一种蘑菇离我们最近，它生长于公园或小区草坪上，菜地里，路边草地、荒地，锯木堆上，垃圾堆旁，更甚至居家花盆里。这种蘑菇有一个好听的名字，大青褶伞。菌盖在幼时为半球形，或圆或扁，如竖着的鸡蛋，中部稍突起，顶端点状浅褐色斑纹，成熟后菌盖平展如伞，大如碗口，点状斑纹裂变为鳞片，大而厚，边缘减少或脱落。菌肉菌褶松软，初为污白色，逐渐变为浅青绿色，掰开或损伤后，青绿色越发明显；褶缘有粉粒。菌柄呈圆柱形，污白色或浅灰褐色纤维状，菌柄有菌环，可移动，如戒指状，又如穿着超短裙的舞者，菌环上部光滑，菌环下部有白色纤毛，基部空心稍膨大。正因为大青褶伞上述特点，又被称铅绿褶伞。它白白胖胖，大大方方，朴实无华，仪态婀娜，十分吸引路人的眼球，甚至勾出吃货们的无限食欲。

以前，大青褶伞在我国主要分布在内蒙古、华南地区，多在夏季雨后生长。淮北地区多年未见中毒报告。随着经济发展，人群流动和物种迁徙，大青褶伞在我国不同地区一年四季均有分布，具体时间为3-12月份(惊蛰至大雪)，集中出现在6-10月份(芒种至寒露)。故每年6月至10月，是大青褶伞中毒的高发期。大青褶伞也是我国蘑菇中毒事件最多、最常见的毒蘑菇。仅2019-2021年在我国就引起至少275起中毒事件，造成560人中毒！2020年7月和2022年8月，我市先后报告两起因误食大青褶伞蘑菇造成的中毒事件。大青褶伞蘑菇中毒，一般发病快，多在进食后10分钟至2小时发病，少数患者可达6小时。主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、全身无力。持续时间较短，多在1-3天好转，预后良好。严重者可因剧烈呕吐及腹泻，出现脱水及电解质紊乱，甚至休克。

目前尚没有简单易行、快速有效的识别蘑菇是否有毒的方法。大青褶伞就长在我们身边，是离我们最近的毒蘑菇。不采摘、不购买、不食用野生蘑菇，是预防和控制毒蘑菇中毒的关键！