

ZHUTI

守护百姓口腔健康

——濉溪县医院用心用情用力推进暖民心行动



口腔义诊进社区。

■ 记者 王陈陈
通讯员 付姗姗

口腔健康是全身健康的重要组成部分。一直以来，濉溪县医院口腔科着眼于广大人民群众的根本利益，紧扣与广大人民群众密切相关的事，积极推进健康口腔行动，用心用情用力解决好群众有感健康实事。

口腔科根据健康口腔行动的部署安排，不断加强口腔预防保健工作，开展包括大众口腔健康教育、重点人群口腔健康管理、推广健康口腔进校园等活动。在开展儿童口腔疾病综合干预工作中，主动对接学校、走进校园，针对不同年龄段的儿童开展窝沟封闭和牙齿涂氟等治疗、预防措施，有效减少了儿童牙病的发生，提高了相应人群口腔卫生知识的知晓率。

为了让更多居民就近享受到更优质的免费口腔医疗服务，口腔科医生深入社区、村镇、机关单位、学校等地，开展健康义诊和科普宣传活动，让广大市民对自己的牙齿健康状况更加了解，增强口腔健康意识，建立口腔健康行为，营造有利于口腔健康的良好社会氛围。

濉溪县医院口腔科始建于1982年，经过40年的发展，逐渐成为功能齐全、设备优良、集口腔医疗和教学于一体的医疗机构。现有床位10张，牙椅12台，医护人员15人，其中，口腔专业医生12人，高级职称1人、中级职称7人，40岁以下医生均为本科学历。下设口腔内科、口腔外科、口腔种植、口腔修复及正畸5个亚专业组。其中，口腔内科诊疗项目包括牙体牙髓病、牙周疾病、口

腔粘膜病等疾病的诊断和治疗，儿童牙病的诊断及治疗，儿童牙窝沟封闭及涂氟预防龋齿，开展年轻恒牙根尖诱导成形术。

近些年，科室先后引进了微电脑联体式综合治疗机、等离子空气消毒机、进口种植牙机、数字式牙科X线摄片机、口腔CBCT、超声波洁牙机、进口根管马达机、根管长度测量仪及光固化机等。所有器械统一在供应室超声酶洗、封装、打包，高温高压灭菌，以确保医患安全。

口腔科副主任、副主任医师孟子莹表示，随着生活水平、健康意识的不断提高，群众对牙齿健康愈发重视，对口腔医疗的需求逐渐增多。县医院创新工作方法，推出口腔科日间和夜间急诊、日间手术、“无假日”门诊，为市民提供不间断口腔保健服务，提升市民的就医体验。

让越来越多的人关注口腔健康，是濉溪县医院推动暖民心行动之健康口腔行动的目标之一。在推进过程中，医院建立对口帮扶机制，实现医共体内医疗机构信息互通共享、业务协同和技术同质，不断增强基层医疗技术水平。当前，健康口腔行动所推进的根管治疗、牙列缺失及缺损的种植修复等7项口腔适宜技术均已在县医院成熟开展。

此外，濉溪县口腔质量控制中心设在县医院口腔科。中心严格执行省、市有关要求标准，建立健全口腔医疗管理与控制的各项规章制度、技术规范指南。同时，积极创造条件，组织开展高质量学术活动，为同行提供学习交流的平台，共同推动全县口腔事业不断发展。

■ 摄影 通讯员 杨德馨



县医院口腔科全力守护百姓口腔健康。



为适龄儿童牙齿窝沟封闭。



寻病问诊。



助力基层医疗水平不断提升。

濉溪县医院口腔科教您保持口腔健康小知识

从“齿”绽放美丽笑容

为进一步提升群众口腔健康素养水平，促进口腔健康行为形成，结合我市实际情况，濉溪县医院口腔科整理了相关口腔知识，帮助大家掌握基本的口腔保健方法。

一、每天有效刷牙两次

龋病和牙周疾病是两种最常见的口腔疾病，主要是由附着在牙齿上的牙菌斑引起，因此清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。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。坚持做到早晚刷牙，饭后漱口。

（一）提倡用水水平颤动拂刷法刷牙

1. 先将刷头放于后牙牙齿与牙龈交界处，上牙向上，下牙向下，与牙齿大约呈45度角，轻微加压，前后颤动10次左右，然后将牙刷向牙面转动，上下拂刷。

2. 按照上述方法，每次颤动约刷2~3颗牙，刷牙范围应有所重叠。

3. 刷上前牙舌面时，将刷头竖放在牙面上，使前部刷毛接触牙龈边缘，自上而下拂刷。刷下前牙舌面时，自下而上拂刷。

4. 刷牙齿的咬合面时，刷毛指向咬合面，稍用力作前后短距离来回刷。

（二）提倡使用保健牙刷，注意及时更换

保健牙刷具有以下特点：1. 刷头小，以便在口腔内转动自如。2. 刷毛排列合理，一般为10~12束长，3~4束宽，各束之间有一定间距，既有利于有效清除细菌，又使牙刷本身容易清洗。3. 刷毛较软硬适度，刷毛长度适当，刷毛顶端磨圆钝，避免牙刷对牙齿和牙龈的损伤。4. 牙刷柄长度、宽度适中，并具有防滑设计，使握持方便，感觉舒适。

刷牙后用清水冲洗牙刷，并将刷毛上的水分甩干，刷头向上放在杯中置于通风处。

为防止牙刷藏匿细菌，一般三个月更换牙刷。若刷毛发生弯曲倒伏或沉积污垢，会对口腔组织造成损伤及污染，需立即更换。

（三）提倡使用牙线或牙间刷辅助清洁牙间隙

牙缝隙是牙齿与牙齿之间的间隙，最容易滞留细菌和软垢。刷牙时牙刷刷毛不能完全伸及牙缝隙。每天刷牙后配合使用牙线或牙缝刷等帮助清洁牙缝隙，可以彻底清洁牙齿。

二、提倡使用含氟牙膏

使用含氟牙膏刷牙可安全有效

防龋。3岁以上儿童每次用量为黄豆粒大小，成人每次刷牙用0.5~1克（长度约0.5~1厘米）的膏体。如果牙膏膏体中含有其他有效成分，如氟化物、抗菌药物、抗敏感的化学物质，则分别具有预防龋齿、减少牙菌斑和缓解牙齿敏感的作用。

三、注重健康饮食保护牙齿

糖是人类的主要营养要素之一，是人体能量的主要来源，同时也是引起龋病发生的危险因素之一。如果经常摄入过多的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料，会导致牙齿脱矿，引发龋病或产生牙齿敏感。因此，提倡科学吃糖。吃糖次数越多，牙齿受损机会越大，应尽量减少每天吃糖的次数，少喝碳酸饮料，进食后用清水或茶水漱口，晚上睡前刷牙后不能再进食。

四、定期进行口腔检查

龋病和牙周病等口腔疾病常是缓慢发生的。早期多无明显症状，不易察觉。出现疼痛等不适症状时一般是疾病中晚期，此时治疗复杂，患者花费多，治疗效果不一定满意。因此，每年至少一次的口腔健康检查，能及时发现口腔疾病，早期治疗。医生还会根据情况，采取适当的措施，预防口腔疾病的发生和控制口腔疾病的发展。

最好每年一次洁牙（洗牙），保持牙齿坚固和牙周健康。洁牙过程中可能会有牙龈出血，洁牙之后也可能会出现短暂的牙齿敏感，但一般不会伤及牙龈和牙齿，更不会造成牙缝稀疏和牙齿松动。

五、不要带着口腔疾病怀孕

一旦妇女已经怀孕，那么在怀孕早期和晚期接受复杂口腔治疗，会因为紧张和疼痛等因素，增加胎儿流产或早产的风险。因此，女性在计划怀孕前应主动接受口腔健康检查，及时发现并处理口腔疾病或隐患。

六、孩子口腔健康是家长的责任

（一）为婴幼儿清洁口腔
0~3岁儿童的口腔护理由家长帮助完成，每日至少2次。

婴儿出生之后，家长应每天用软纱布或软毛牙刷为孩子擦洗口腔。牙齿萌出后，可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。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，并确保清洁上下颌所有的牙面，特别是接近牙龈缘的部位。

（二）帮助和监督儿童学习刷牙
3~6岁开始，家长和幼儿园老师要教儿童自己用最简单的“转圈法”刷牙，其要领是将刷毛放置在牙面上，轻压使刷毛屈曲，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。此外，家长还应每日带孩子刷牙1次。

6岁以后，儿童基本掌握了刷牙方法，但家长还要监督孩子，以保证刷牙的效果。

（三）帮助孩子尽早戒除口腔不良习惯

儿童口腔不良习惯有：吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等，应尽早戒除，否则会造成上颌前突、牙弓狭窄、牙列拥挤等口腔畸形。如果3岁以上的儿童仍存在上述不良习惯，且不能通过劝导而戒除，应及时到医院诊治，通过适当的矫正方法，帮助其戒除不良习惯。

（四）及时治疗乳牙龋病
龋病可以引起孩子牙痛、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，还影响恒牙的正常发育和萌出。“乳牙总是要换的，坏了不用治”的观点是错误的。如果没有健康的牙齿，孩子会不愿吃含纤维多的蔬菜和肉食，造成偏食等不良饮食习惯，影响全身正常生长发育。

七、为适龄儿童进行窝沟封闭

“六龄牙”是萌出时间最早的恒磨牙，其咀嚼功能最强大，也最容易发生龋病。窝沟封闭是预防恒磨牙窝沟龋的最有效方法。其原理是用高分子材料把牙齿的窝沟填平，使牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留，达到预防窝沟龋的作用。

但并不是所有孩子、所有牙齿都需要做窝沟封闭，要由医生检查后，确认符合适应证的牙齿才需要做。同时，做完窝沟封闭的儿童每天仍要认真刷牙。

八、牙齿缺失应及时修复

牙齿具有咀嚼食物、辅助发音和维持面容形态的功能。牙齿缺失易发生咀嚼困难、对颌牙伸长、邻牙倾斜等。前牙缺失还会导致发音不准、面部形态发生变化。全口牙丧失后，咀嚼十分困难，面容明显苍老。

因此，不论失牙多少，都应及时进行义齿修复。修复一般在拔牙2~3个月后进行。修复前应治疗余留牙的疾病，必要时对牙槽骨和软组织进行修整，以保证修复质量。

缺失牙的修复目前主要有活动修复（包括局部义齿和全口假牙）和固定修复（包括固定桥、种植义齿）。具体选择何种修复方法应依据患者的口腔条件和主观要求而定。

（文字整理 通讯员 杨德馨）