

全生命周期口腔保健核心信息

一、孕前进行口腔健康检查，不要带着口腔疾病怀孕

孕妇的全身健康和营养状况会对胎儿产生影响，孕期口腔疾病有可能导致胎儿早产或低出生体重。

建议孕前进行一次全面口腔检查，尽早发现口腔问题，及时治疗龋病、拔除位置不正的智齿、进行一次洁治或必要的牙周系统治疗。

二、家长要帮助和监督儿童养成口腔卫生习惯

婴儿牙齿萌出以前，家长要用软纱布为孩子擦洗口腔。从萌出第一颗牙开始，家长要用适合的清洁工具为孩子清洁牙齿和口腔，每天至少 2 次。

0~3 岁儿童的口腔护理由家长帮助完成。3~6 岁儿童可学习使用“圆弧刷牙法”刷牙，但仍需家长每日至少帮助孩子刷牙 1 次，并监督孩子刷牙。6 岁以后，家长还要继续监督和帮助孩子刷牙，以保证刷牙效果。

三、使用含氟牙膏每天刷牙两次，注意清洁牙齿缝隙

使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。在非高氟饮水地区的 0~3 岁婴幼儿每次可使用约米粒大小含氟牙膏；3~6 岁儿童每次使用约豌豆大小含氟牙膏；成人每次使用约 0.5~1 克（长度约 0.5~1 厘米）含氟牙膏。每天至少刷牙

两次，晚上睡前刷牙更重要。

牙齿与牙齿之间的缝隙最易滞留细菌和软垢。除刷牙外，每天应配合使用牙线或牙间隙刷清洁牙齿之间的缝隙。

四、科学吃糖、鉴别糖类，拒绝酸性饮料

如果经常摄入含糖食品或饮用各种酸性饮料，会导致牙齿脱矿，引发龋病或酸蚀症。

提倡科学吃糖，鉴别糖类，远离游离糖；尽量减少每天吃糖次数，缩短糖在口内停留的时间；每天摄入不超过 25 克糖，拒绝各种酸性饮料；进食后漱口，晚上睡前刷牙后不再进食。

五、采用窝沟封闭、局部用氟等措施预防龋病

窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法，使用高分子材料把牙齿窝沟填平，使牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留。

氟能在牙面形成保护层，并促进被酸腐蚀的牙齿再矿化。使用含氟牙膏刷牙是预防龋病的有效措施，也可由专业人员实施牙齿涂氟，预防龋病。

六、帮助孩子戒除口腔不良习惯，出现牙列不齐及时诊治

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、牙列拥挤等错骀畸形。

儿童在乳恒牙替换过程中，可能会有短暂的牙齿排列不

齐或牙齿间隙变宽，大多为正常现象。如果牙齿替换完成后，仍然存在牙齿排列不齐等，应及时进行正畸咨询，确定合适的治疗时机和方案。

七、警惕牙周炎，提倡每年定期洁牙

牙周炎是一种慢性且不可逆的疾病，最终会导致牙齿脱落。牙龈出血、牙龈肿痛、口腔异味、牙齿松动等是牙周炎常见表现，若出现应及时就诊。

自我口腔保健方法只能清除牙菌斑和软垢，不能去除牙石，需定期到医院由口腔医生进行洁牙，建议每年1~2次。

八、积极防治根面龋，及时拔除残冠、残根

老年人由于牙龈萎缩，牙根暴露，根面易发生龋坏。局部用氟可预防根面龋，一旦出现根面龋应及时治疗。

对于没有治疗、保留价值的残冠、残根，应及时拔除，否则可能成为全身感染的病灶，引起全身疾病。

九、牙齿缺失后应及时恰当修复

牙齿缺失容易导致咀嚼困难、对颌牙伸长、邻牙倾斜等问题；前牙缺失还会导致发音不准、面部形态变化；全口牙丧失后，会咀嚼困难，面容苍老。

不论失牙多少，除智齿外，大部分应及时进行恰当的修复，一般在拔牙后2~3个月进行。修复体种类包括活动义齿、固定义齿、种植义齿。

十、定期口腔健康检查很重要

口腔疾病经常进展慢，早期多无明显症状，一般不易察觉。需定期进行口腔健康检查，及时发现口腔疾病，及早治疗，预防口腔疾病的发生和控制发展。

一般人群每年至少进行一次口腔检查；儿童口腔疾病进展快，建议每半年进行一次口腔检查。