

# 国家卫生健康委员会(局)便函

---

## 国家卫生健康委疾控局关于开展 2019 年 “全国爱牙日”宣传活动的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委（卫生计生委）疾控处，中国疾控中心，中华口腔医学会，中国牙病防治基金会：

2019 年 9 月 20 日是第 31 个“全国爱牙日”。为贯彻落实《健康中国行动（2019-2030 年）》和《健康口腔行动方案（2019-2025 年）》有关要求，进一步提升群众口腔健康素养水平，促进口腔健康行为的形成，现就做好 2019 年“全国爱牙日”宣传活动通知如下。

### 一、活动主题

2019 年“全国爱牙日”的宣传主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“刷牙漱口用牙线 洁牙护龈促健康”，以口腔健康与全身健康的关系为切入点，加大口腔健康科普宣传力度，提高群众口腔健康意识，建立自我口腔健康行为，营造有利于口腔健康的良好社会氛围。

### 二、宣传重点

为了便于各地更好地开展主题宣传活动，我委组织编制了宣传海报、口腔健康核心信息及知识要点，宣传海报源文

---

件可在中华口腔医学会、中国牙病防治基金会官网自行下载。各地可根据当地情况编印制作相关宣传材料，湖南、海南等地增加“长期咀嚼槟榔危害口腔健康”相关内容，配合整体宣传活动的开展。

### 三、活动内容

（一）各地要高度重视口腔健康宣传工作，结合全民健康生活方式行动，整合资源，充分发挥学协会等社会团体优势，广泛动员社会各界和广大群众积极参与，推动建立自我为主、人际互助、社会支持、政府指导的口腔健康管理模式。

（二）各地要将“全国爱牙日”活动与日常科普活动有效结合，创新宣传形式和载体，提高口腔健康教育的可及性，推动健康教育进课堂、进家庭、进社区、进单位，引导群众养成良好的口腔健康行为和生活方式。

（三）中华口腔医学会、中国牙病防治基金会、中国疾病预防控制中心等机构为宣传活动提供技术支持，各地着重培养口腔健康教育师资队伍，确保各级各类医疗卫生机构健康教育职责落到实处。

- 附件：1. 2019年“全国爱牙日”宣传海报  
2. 口腔健康核心信息及知识要点

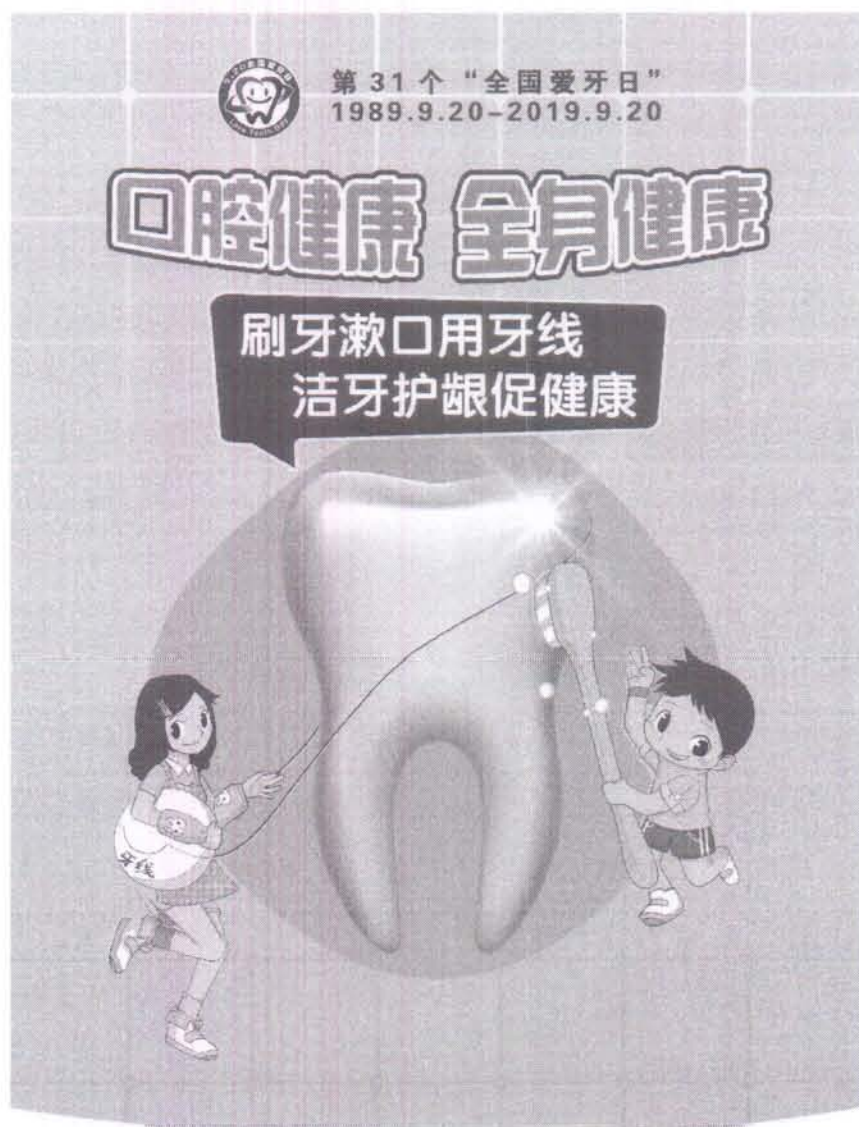
国家卫生健康委员会  
疾病预防控制中心

2019年8月21日

（信息公开形式：主动公开）

疾病预防控制中心

## 2019 年“全国爱牙日”宣传海报



国家卫生健康委员会疾病预防控制局  
中华口腔医学会  
中国牙病防治基金会  
中国疾病预防控制中心

## 口腔健康核心信息及知识要点

### 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）提倡用水平颤动拂刷牙法刷牙。

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  $45^{\circ}$  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。

刷牙后应用清水冲洗牙刷，并将刷毛上的水分甩干，刷头向上放在口杯中置于通风处。

为防止牙刷藏匿细菌，一般应每三个月左右更换一把牙刷。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，则需立即更换。

### **(三) 提倡使用牙线或牙间刷辅助清洁牙间隙。**

牙齿与牙齿之间的间隙称为牙缝隙，牙缝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，如果在每天刷牙后，能够配合使用牙线或牙缝刷等帮助清洁牙缝隙，可以达到彻底清洁牙齿的目的。

## 二、提倡使用含氟牙膏

使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施，三岁以上的儿童每次用量为黄豆粒大小，成人每次刷牙只需用大约0.5-1克（长度约0.5-1厘米）的膏体即可。如果在牙膏膏体中加入其他有效成分，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、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，提倡科学吃糖非常重要。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，一般常不易察觉，等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期，治疗起来很复杂，患者也会遭受更大的痛苦，花费更多，治疗效果还不一定十分满意。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。医生还会根据情况需要，采取适当的预防措施，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，女性在计划怀孕前就应主动接受口腔健康检查，及时发现并处理口腔内的疾病或隐患，避免在怀孕期间可能因为发生口腔急症，而带来的治疗不便和风险。

## **六、孩子口腔健康是家长的责任**

### **（一）从出生开始，家长应为婴幼儿清洁口腔。**

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）儿童学习刷牙，家长应帮助和监督。**

0-3岁儿童的口腔护理由家长帮助完成，每日至少2次。

3-6岁开始，家长和幼儿园老师可开始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，家长还应每日帮孩子刷牙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、牙列拥挤等颌颌畸形。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。

对有口呼吸习惯的孩子，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。

### **(四) 乳牙龋病应及时治疗。**

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；还可影响恒牙的正常发育和萌出。

如果没有健康的牙齿，孩子就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。因此，“乳牙总是要换的，坏了不用治”的看法是错误的。



## 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，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。

但并不是所有的孩子，所有的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仍然不能忽视每天认真刷牙。

## 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。