

# 中华口腔医学会

口医会字〔2020〕第011号

俞光岩 签发

## 关于开展2020年“9·20全国爱牙日”活动的通知

各省、自治区、直辖市口腔医学会、各会员单位及会员：

2020年9月20日是第32个“全国爱牙日”，今年的活动主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“均衡饮食限糖减酸 洁白牙齿灿烂微笑”，旨在贯彻落实《健康中国行动（2019-2030年）》和《健康口腔行动方案（2019—2025年）》的指导方针和政策，提升大众口腔健康素养，创建有利于口腔健康的社会环境。现转发国家卫生健康委疾控局《关于开展2020年“全国爱牙日”宣传活动的通知》便函（附件1）。中华口腔医学会号召各省、自治区、直辖市口腔医学会、各会员单位及会员积极组织开展和参与第32个“全国爱牙日”活动。

### 一、活动主题和时间

活动主题：口腔健康 全身健康

副主题：均衡饮食限糖减酸 洁白牙齿灿烂微笑

活动时间：2020年9月

## 二、相关活动要求

### （一）爱牙日活动的策划

各单位根据2020年“全国爱牙日”活动主题和副主题并结合当地实际,充分调动各口腔医疗机构的积极性,发挥其技术和专业优势,扩大“9·20全国爱牙日”活动的覆盖面,以提高大众口腔健康科学素养和自我口腔保健的能力。

活动现场背板、横幅、海报等需体现“9·20全国爱牙日”宣传海报(附件2)及相关信息。

### （二）口腔健康科普宣传形式

各单位要充分发挥大众媒体覆盖面广、易于被大众接受的优势,尽可能利用新媒体、电视、广播、报刊等方式宣传口腔健康核心信息及知识要点(附件3)。

各单位要发挥互联网、微信、微博、车载电视、公共交通视频、户外电子屏等多种媒体的作用,传播口腔健康知识,推动群众形成均衡饮食、早晚刷牙等有利于口腔健康的行为,形成全社会关注口腔健康的氛围。

此外,各地还可根据实际情况,安排内容丰富、形式多样的线上口腔健康宣教活动。

### （三）报送活动总结

请各省、自治区、直辖市口腔医学会布置本省、自

治区、直辖市的“9·20 全国爱牙日”活动，收集本省全国爱牙日活动的信息和总结及相关影像资料（参与线上活动的单位或个人，请将活动链接、截图等可体现2020年“9·20 全国爱牙日”活动字样的资料）以活动总结表的形式（附件4）于**2020年10月15日前**提交至中华口腔医学会科普部邮箱 [csa\\_kepu@cndent.com](mailto:csa_kepu@cndent.com)。

### 三、联系方式

联系人：王晓华

联系电话：010-62116665 转 252

电子邮箱：[csa\\_kepu@cndent.com](mailto:csa_kepu@cndent.com)

附件：

1. 国家卫生健康委疾控局关于开展2020年“全国爱牙日”宣传活动通知；
2. 2020年“全国爱牙日”宣传海报；
3. 口腔健康核心信息及知识要点；
4. 2020年“全国爱牙日”活动总结表。



附件 2

## 2020 年“全国爱牙日”宣传海报



2020.9.20 | 第32个“全国爱牙日”

# 口腔健康 全身健康

均衡饮食限糖减酸 · 洁白牙齿灿烂微笑



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

## 附件 3

# 口腔健康核心信息及知识要点

## 一、平衡膳食模式，饮食多样均衡

口腔疾病与许多慢性病存在共同危险因素。例如，过量摄入高糖、高脂肪、高盐、低纤维的食物，不仅与冠心病、脑卒中、糖尿病、癌症、肥胖有关，也和龋病、牙周病等口腔疾病密切相关。建立健康的膳食模式，可以同时预防全身疾病和口腔疾病。

饮食多样化是平衡膳食模式的基本原则。建议平均每天至少摄入 12 种、每周 25 种以上食物，多吃五谷杂粮蔬菜水果。这些富含维生素、矿物质、膳食纤维的食物有利于预防心血管疾病、糖尿病、肥胖等慢性病，也有利于牙齿的发育和预防龋病、牙周病、牙酸蚀症和口腔癌等口腔常见病。

## 二、科学鉴别糖类，远离添加糖

### （一）非游离糖的危害小

糖分为非游离糖和游离糖。非游离糖对身体危害较小，是指天然存在于新鲜水果中的果糖、蔬菜中的糖和奶类中的乳糖及谷薯类中的淀粉。

游离糖对身体危害较大，常分为两种，一种是存在于纯果汁、浓缩果汁及蜂蜜中的糖，尽管其常给人以“天然”和“健康”的印象，但也是游离糖。由于完整水果中的糖由一

层植物细胞壁包裹，消化过程更缓慢，所以新鲜完整的水果不易致龋，但水果制成果汁后成为游离糖，致龋性就会增加。另一种游离糖是指在食品生产、制备、加工中，添加到食品中的蔗糖、葡萄糖和果糖及糖浆，也称添加糖。

## **（二）添加糖较为隐蔽**

添加糖不仅存在于饮料、糖果、蛋糕、饼干、甜点、蜂蜜、糖浆、蜜饯等甜味零食，还可能隐藏在“不甜”的加工食品中，如番茄酱、酸奶、咖啡、膨化食品、芝麻糊、核桃粉、话梅等等。值得注意的是，很多市售婴儿食品是高度加工的产品，添加糖含量高，因此要警惕不小心吃掉的添加糖。

添加糖是纯能量食物，也称“空热量”食物，摄入过多可降低其他低热量营养食品的摄入及吸收，破坏膳食平衡，导致能量过剩、体重增加、肥胖及糖尿病风险增加。

## **三、少喝碳酸饮料，避免牙齿损伤**

通常 pH 值是反映酸碱度的直接指标，牙釉质脱矿的临界 pH 为 5.5，碳酸饮料、柑橘类酸性食物 pH 值低、含糖量较高，可将口腔 pH 值降低至釉质脱矿的临界 pH 值以下，对牙齿表面造成直接腐蚀、破坏，从而引发酸蚀症。另外，这些食物还可以通过微生物发酵糖产生酸性物质，导致牙釉质中的矿物质溶解，引发龋病。

含糖饮料及碳酸饮料摄入过多或睡前喝饮料等习惯，可以显著提高儿童青少年患有酸蚀症的危险。建议减少碳酸饮

料的摄入，以避免对牙齿的危害，日常生活中选择用水代替饮料。

#### **四、多吃瓜果蔬菜，减少烟酒槟榔**

瓜果蔬菜含有很多膳食纤维，而膳食纤维是人体很重要的纤维素，经常进食富含钙、维生素 C、纤维素的新鲜蔬菜水果、奶制品及全谷物，可增加咀嚼活动，减少菌斑滞留，促进牙周健康，预防牙周病，同时可以预防龋病、粘膜病及口腔癌。

吸烟是引起口腔癌的主要危险因素，90%以上的口腔癌患者是吸烟者，因为烟草与烟气中含有多种有害物质可导致和促进癌症发生。饮酒容易引发的口腔癌主要有舌癌与口底癌，因为酒与舌和口腔底部的黏膜反复接触，引起黏膜烧伤并增加对致癌物质的吸收。酒精含量越高，致癌的危险性越大。“槟榔果”已经被世界卫生组织列为一级致癌物，咀嚼槟榔是口腔癌的重要危险因素。

#### **五、提倡母乳喂养，健康饮食习惯**

全部的乳牙和大部分的恒牙都在婴幼儿时期形成和钙化，这个时期也是身体快速生长发育期。母乳是婴儿最好的天然食品，它具有热量高、富含婴儿需要的各种营养素、有利婴儿的消化、吸收和抵抗疾病等诸多优点。建议纯母乳喂养到婴儿6个月，之后结合辅食添加情况，母乳喂养可延长

至2岁或以内。婴儿食物或饮料中不应添加糖，否则可能会让婴儿养成甜食嗜好。

儿童时期是养成良好饮食习惯的最佳时期，目前很多市售的做工精细食品，入口即化且甜粘，无需用力咀嚼即可下咽。一方面容易造成食物残渣在牙齿表面的堆积，牙菌斑容易聚集繁殖，诱发龋病，另一方面也不利于口颌发育和咀嚼功能的训练。建议家长给孩子制作无添加糖或者低添加糖饮食，让孩子不偏食、爱吃少盐少油少糖的食物，养成健康膳食习惯将受益终身。

## **六、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。

## **七、清洁口腔很重要，刷牙漱口用牙线**

饮食和细菌是导致龋病和牙周疾病的最重要因素，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。含氟牙膏是目前世界上公认的最安全、简便、低成本且有效的龋病预防措施，牙齿萌出后就可以使用含氟牙膏，为确保安全性和有效性，建议0-3岁婴幼儿使用氟浓度为



500-1100mg/kg 的含氟牙膏，每次用量为米粒大小（15-20毫克）；3-6岁儿童含氟牙膏用量为豌豆大小；6岁以后及成人含氟牙膏用量为黄豆大小即可。

刷牙清除牙菌斑数小时后，菌斑就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。提倡用水平颤动拂刷法刷牙，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。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。

附件 4

2020 年“全国爱牙日”活动总结表

主办单位			
填报人		职务	
联系电话		电子邮箱	
活动基本情况			
时间：			
地点：			
形式：			
活动覆盖（受益）总人数：_____人；			
活动参与的科普工作者_____人，其中专家_____人。			
活动概述（500 字以内）：			
媒体报道或网络影响（请提供链接）：			
附送的照片及说明：			