



中学生口腔保健



王思斯

作者简介

王思斯，口腔医学专业博士，毕业于北京大学医学部，北京大学口腔医院预防保健科主治医师，北京预防医学会口腔保健专业委员会委员。参与编写中华口腔医学会“规范化口腔健康教育项目”口腔健康教育材料、编著《儿童口腔疾病防治学校健康教育指导手册》。

2015年进行的我国第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示，12~15岁青少年人群有四成左右的人有龋齿，平均每人有大于一颗龋齿，大于六成的人有牙龈出血和牙石，一半左右的人在过去一年有过牙痛的经历，并且，有将近两成的人出现过牙外伤。龋病、牙龈炎（青春期龈炎）、牙外伤以及错殆畸形是中学生常见的口腔疾病。

龋病，俗称“蛀牙”，是在细菌为主的多种因素影响下，牙齿发生破坏的疾病。细菌是龋病发生的重要因素，没有细菌就不会发生龋病。细菌能利用食物中的糖分发酵产生酸，使牙齿脱矿，日积月累后造成牙齿的破坏，导致龋病发生。牙龈炎的罪魁祸首也是聚集在牙面上的细菌。对中学生来说，青春期性激素水平发生改变，导致牙龈组织对局部刺激物的反应性增强，产生较明显的炎症反应，或

使原有的慢性龈炎加重，形成青春期龈炎。错殆畸形的一个表现就是牙齿排列不齐，这会导致牙齿不易清洁、口腔卫生控制不佳，进而加重龋病和牙龈炎。

中学生出现口腔疾病，除了会牙齿疼痛不适，导致咀嚼效率下降，影响食物的消化吸收和生长发育；还会造成牙齿的破坏、牙龈红肿、牙齿排列不齐，影响牙齿的美观和容貌外观。牙齿不美观、容貌欠佳又会让很多同学有自卑感，不自信，进而引起一些心理问题。同时，口腔里的致病菌也是一些全身疾病潜在的感染源。

为了保护牙齿不受疾病困扰，中学生应遵循以下几条建议，争取人人都有一副健康的牙齿：

第一，选对牙刷，养成早晚刷牙的好习惯，学习使用牙线或牙间隙刷。使用含氟牙膏。

选择小头、软毛的牙刷，至少每三个月更换一次，刷毛外翻、倒毛时要随时更换，使用后应刷毛向上放置，保持刷头通风，防止细菌滋生。保证每

作者单位 北京大学口腔医院 预防保健科
北京市海淀区中关村南大街22号 100081

天至少刷牙两次，早晚各一次，每次至少2~3分钟，刷牙后不再进食。学习正确的刷牙方法，避免用力横刷，刷牙要按一定的顺序进行、牙面和牙面之间要有重叠。牙线能有效剔除牙缝里的残留物及菌斑，最后一颗磨牙的后面也可以用牙线清洁。正在进行正畸治疗的同学还应当学习使用牙间隙刷来清洁托槽之间的牙面。而且，人人都应使用含氟牙膏。

第二，局部用氟预防龋病。

定期到医院接受专业涂氟，可以在牙齿表面形成保护层，预防龋病的发生。

第三，饮食结构合理，控制摄糖频率，养成饭后漱口的习惯。

建议多吃新鲜的蔬菜，水果，鸡蛋牛奶等，少

吃黏性大的含糖食物。控制摄糖的频率比控制摄糖量更为重要，含糖饮食最好在正餐中或正餐后集中食用，不要在两次正餐之间分多次吃，也不要把糖含在嘴里。饭后漱口可以降低口腔内的酸度，降低牙齿脱矿龋坏的风险。

第四，窝沟封闭预防窝沟龋。

中学生的龋齿好发于磨牙，窝沟封闭可以有效预防磨牙窝沟龋的发生。11~13岁可以进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

第五，高强度、对抗性运动时佩戴防护牙托，预防牙外伤。

第六，及时矫治错殆畸形。

第七，定期进行口腔检查，必要时洁治（洗牙）。