中华口腔医学会

口医会字〔2021〕第 006 号　　俞光岩 签发

关于开展 2021 年“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：

2021 年 9 月 20 日是第 33 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“从小养成刷牙习惯 一生乐享健康生活”，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，提升群众口腔健康素养，创建有利于口腔健康的社会氛围。现转发国家卫生健康委疾控局《关于开展 2021 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 33 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：从小养成刷牙习惯 一生乐享健康生活

活动时间：2021 年 9 月

二、相关活动要求

（一）全国爱牙日活动的策划

各单位根据 2021 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“全国爱牙日”活动的覆盖面，以提高群众口腔健康素养水平，重点关注儿童口腔健康。

活动现场背板、横幅、海报等需体现 2021 年“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

各单位要充分发挥媒体覆盖面广、易于被大众接受的优势，尽可能发挥互联网、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，宣传儿童口腔健康核心信息及知识要点（附件 3），广泛动员社会各界和广大群众积极参与，促进儿童从小养成刷牙好习惯，形成全社会关注儿童口腔健康的社会氛围。

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“全国爱牙日”活动。请于 **2021 年 9 月 30 日**前，将“全国爱牙日”活动的信息、总结、报道链接及可体现 2021

年“全国爱牙日”活动字样的相关影像资料等内容，通过以下链接或扫描二维码提交。

https://www.wjx.top/jq/52325847.aspx

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

附件：

1. 国家卫生健康委疾控局关于开展 2021 年“全国爱牙日”宣传活动通知

2. 2021 年“全国爱牙日”宣传海报

3. 儿童口腔健康核心信息及知识要点

中华口腔医学会

2021 年 08 月 27 日

附件 2

2021 年“全国爱牙日”宣传海报

附件 3

儿童口腔健康核心信息及知识要点

一、清洁口腔应从婴儿出生开始

婴儿出生之后，即使一颗牙齿也没有，家长也应每天用软纱布为孩子擦洗口腔。半岁左右牙齿萌出后，可以继续用这种方法擦洗口腔和牙齿表面。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,并清洁所有的牙面，特别是接近牙龈缘的部位，建议使用牙线帮助儿童清洁牙齿缝隙。

二、学习养成刷牙习惯

儿童 2 岁左右开始学习刷牙,适合儿童的刷牙方法是“圆弧刷牙法”，具体操作方法是将刷毛放置在牙面上，轻压使刷毛弯曲，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。选择大小适宜的儿童牙刷，每两至三个月更换一次，当出现牙刷毛外翻或倒毛时，应及时更换牙刷，做到一人一刷一口杯。每天早晚刷牙，每次刷牙时间不少于 2 分钟，晚上睡前刷牙更重要。学龄前儿童很难完成精细复杂的刷牙动作，需要家长帮助和监督。

三、合理饮食，保护牙齿

经常摄入过多的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料，会引

发龋病或产生牙齿敏感。儿童应少吃甜食，少喝碳酸饮料，减少吃糖次数，进食后用清水或茶水漱口，晚上睡前刷牙后不能再进食。

四、为适龄儿童进行窝沟封闭

窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法，是用高分子材料把牙齿的窝沟填平后，牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留，从而预防窝沟龋。窝沟封闭是一种无创技术，不会引起疼痛。建议 6～8 岁可以进行第一恒磨牙（六龄齿）的窝沟封闭，11～13 岁可以进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

五、每天使用含氟牙膏，定期涂氟

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 3 岁以下儿童每次用量为“米粒”大小，3～6 岁儿童每次用量为“豌豆粒”大小，并应在家长或老师的监督指导下应用。儿童还可以每半年到医院接受一次牙齿涂氟。给牙齿刷上一层保护膜，其中的氟化物缓慢释放出来，可预防龋病。

六、积极防范牙外伤

儿童参加体育活动时，穿运动服和胶底防滑的运动鞋，防止跌倒摔跤造成牙外伤。必要时应佩戴头盔、防护牙托等防护用具。乘坐交通工具时，应系好安全带。一旦牙齿受伤，应尽快去医院就诊。

七、尽早戒除口腔不良习惯，及早预防牙颌畸形

吮指、吐舌、咬唇、咬铅笔、口呼吸、夜磨牙和偏侧咀嚼等儿童常见口腔不良习惯，会造成牙齿排列不齐，甚至颌骨畸形，应尽早戒除。对有口呼吸习惯的儿童，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。乳牙期或乳恒牙替换期发现牙颌畸形应及时就医，由口腔医生检查、判断是否需要进行早期矫治。

八、定期口腔检查，及时治疗口腔疾病

龋病是儿童常见口腔疾病，可以引起儿童牙痛，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。儿童是口腔疾病的高发人群，而且发展迅速，为及时了解儿童口腔健康状况，早期发现口腔问题，早期治疗，儿童每六个月应进行一次口腔健康检查。