



健康护口腔，快乐促成长

——关爱儿童口腔，乐享健康童年

第45次“六·一”节
上海市徐汇区口腔卫生日主题宣传活动

健康护口腔 快乐促成长

关爱儿童口腔
乐享健康童年

口腔健康要牢记

健康/饮食	有效/刷牙	口腔/检查
避免含糖零食和饮料 尤其在两餐之间	一天刷牙两次 坚持早晚刷牙	定期口腔检查有利于 维持终身口腔健康

上海市徐汇区牙病防治所

地址：上海市徐汇区枫林路 500 号



徐汇区青少年活动中心

地址：上海市徐汇区田林东路8号



六

一

儿

童

节

儿童口腔健康是儿童全身健康的重要组成部分，不仅关系到饮食营养的吸收，还直接影响到身体的发育和心理健康。因此，我们应该重视儿童口腔健康，采取积极的预防措施，以减少口腔疾病的发生，保障儿童的健康成长。

儿童口腔常见问题主要包括以下几种：

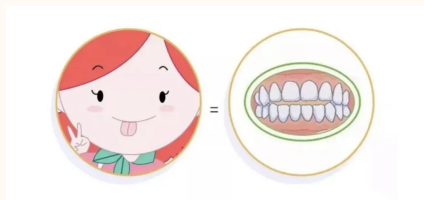
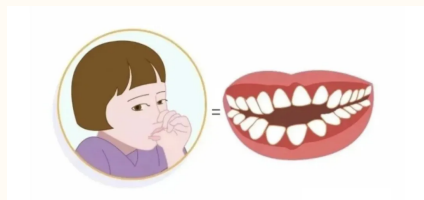
龋病

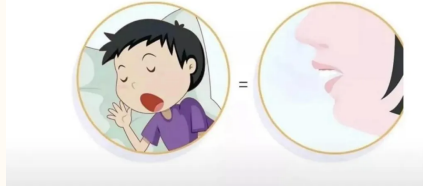
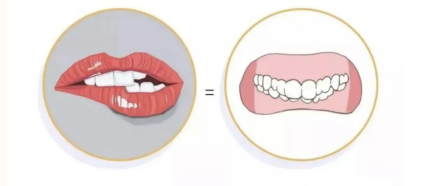
1、龋病：也称为蛀牙，是儿童最常见的口腔疾病之一。它会引起儿童牙痛、牙龈及面部肿胀，甚至高热等全身症状。如果长期不治疗，可能会影响儿童的正常咀嚼和发音功能。



口腔不良习惯

2、口腔不良习惯：如吮指、吐舌、咬下唇、口呼吸等，除了会导致牙弓狭窄，上前牙前突、前牙开合等牙齿畸形，还可能導致开唇露齿，唇厚、鼻扁、面部两侧出现显著的大小不对称等颌面部问题。





牙齿替换

3、牙齿替换：乳牙没掉，新牙却长出来了，是现在换牙期儿童出现的常见问题，放任这种“双排牙”存在不管，会导致恒牙牙列不齐或颌骨发育异常，影响孩子牙齿的正常咬合关系，导致牙列拥挤。



为了预防儿童口腔疾病，我们可以采取以下几个关键措施：

①**定期刷牙**：养成定期刷牙的好习惯，早晚各一次，每次刷牙时间不少于两分钟，以确保全面清洁口腔中的食物残渣和细菌，预防龋齿和牙周疾病的发生。

②**注意饮食健康**：引导孩子培养良好的饮食习惯，减少糖分含量高的食物和酸性食物的摄入，多吃新鲜的水果和蔬菜，减少牙齿受到酸蚀的可能性。

③**定期进行口腔检查**：家长应带孩子定期到口腔专科医生处进行口腔检查，以便及时发现口腔问题并采取相应的预防和治疗措施，避免口腔问题的恶化。

④**窝沟封闭和涂氟治疗**：窝沟封闭是将一种特殊的材料填入深凹坑处，以保护牙齿不受细菌侵蚀，预防牙齿窝沟龋的有效方法。氟化物能够增强牙齿表面的硬度，提高抗酸蚀能力，对于预防龋齿具有积极作用。

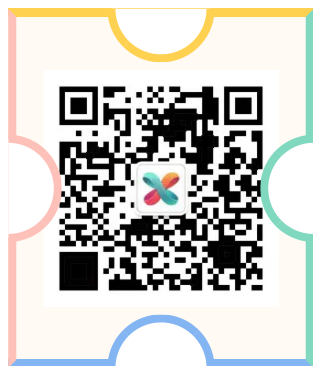
⑤**预防牙外伤**：儿童在参加体育活动时，应穿着合适的防护装备，如头盔和护牙托，以减少意外伤害的可能。

⑥**纠正不良口腔习惯**：儿童可能出现的吮指、咬笔杆等不良习惯都可能导致牙齿和颌骨的异常发育。家长应密切关注并及时纠正这些行为。发现问题及时至咬合专科就诊。



儿童口腔健康是儿童健康成长的基础，需要家庭、学校和医疗机构共同努力，通过早期预防、早期诊断和

早期干预来保障儿童拥有一副健康的牙齿和口腔。



上海市徐汇区牙病防治所