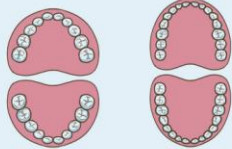


## 认识牙齿

我们一生一共有几副牙齿？答案是：两副。



### 乳牙

**乳牙：**共20颗，出生6个月左右开始萌出，2岁半左右长齐。六岁前后开始换牙，乳牙松动脱落，恒牙长出，12岁左右乳牙可全部为恒牙替换。

### 恒牙

**恒牙：**28-32颗，6岁左右开始萌出第一恒磨牙（六龄牙），12周岁左右第二恒磨牙萌出，18岁左右第三恒磨牙萌出，俗称“智齿”。

## 认识六龄牙

**六龄牙：**是在小朋友6岁左右长出的恒牙，在乳牙的最后面，上下左右各一颗，共四颗！不替换任何乳牙。

小朋友们对着镜子，张大嘴巴，能不能找到自己的六龄牙呀？

六龄牙比其他牙齿都大，表面坑坑凹凹、不平，像磨盘一样，主要通过咀嚼磨碎食物。因此，四颗六龄牙承担了我們大部分咀嚼任务，是口腔里的大力士。



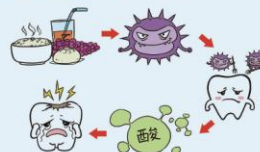
乳牙生病了也需要治疗吗？答案是：需要。

乳牙生病大多是因为发生了龋坏。如果不治疗，龋坏继续发展，会让小朋友们疼痛。同时，这颗乳牙也会烂掉，没办法帮助我们咀嚼食物了。所以乳牙发生问题、生病了，需要及时治疗才行。



## 什么是龋（ǔ）齿

是谁蛀了我的牙齿？



我们的牙齿表面因为刷得不干净，常常会存留牙菌斑，牙菌斑中的细菌利用食物残渣产生的酸会腐蚀我们的牙齿，破坏了牙齿，形成黑褐色的洞，我们称这样的牙齿为龋齿。

龋齿的危害

龋齿会引起疼痛，影响咀嚼，若不及时治疗会引发更严重的口腔问题，牙齿烂掉还会影响美观和生长发育。



## 窝沟封闭防龋

窝沟封闭步骤



窝沟封闭是在牙齿的表面涂上一层封闭剂，形成保护层，隔绝细菌，保护六龄牙。窝沟封闭的操作简单，不疼，没有创伤，但需要有口腔专业人员完成。

## 牙面涂氟防龋

牙面涂氟步骤

牙面涂氟是将一种含有氟化物的涂料涂布到牙面上，增强牙齿对抗酸侵蚀的能力，保护牙齿，预防龋齿的发生。牙面涂氟操作简单快速，不疼，涂料没有特殊的味道，但需要专业人员涂布。



## 个人防龋三部曲

餐餐刷牙

- 保持均衡饮食
- 减少零食的次数
- 进食后用清水漱口
- 咀嚼无糖口香糖



天天刷牙

早晚刷牙，使用含氟牙膏刷牙。刷牙要达到清除牙菌斑的效果，要做到：1. 面面俱到，牙齿的里面外面，咬合面都要刷到；2. 按照顺序刷，不要遗漏；3. 难刷的部位，如下牙的里面，要多花点时间刷；4. 不容易刷到的部位，如上牙的外面，要半张口才能将刷头放到那个位置；5. 刷牙的时间至少要保证2分钟。

年年看牙

每半年定期检查。能够发现已经产生的龋齿并及时进行治疗。及时发现龋齿隐患，避免龋齿产生。



上海市徐汇区牙病防治所  
地址：枫林路500号

第44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

6.1  
儿童口腔卫生



上海市徐汇区牙病防治所  
徐汇区青少年活动中心

第44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

61 儿童口腔卫生

—— 口腔健康要牢记 ——

**健康/饮食**

避免含糖零食和饮料  
尤其在两餐之间

**有效/刷牙**

一天刷牙两次  
坚持早晚刷牙

**口腔/检查**

定期口腔检查有利于  
维持终身口腔健康



徐汇区青少年活动中心  
上海市徐汇区牙病防治所

地址：上海市徐汇区枫林路 500 号



扫一扫，关注我们