

口腔健康 身心健康

田林二中卫生室

口腔健康 身心健康

2050年，世界上25%的人口将超过60岁——大约20亿人。研究表明，老年人尤其容易受到口腔健康状况不佳的影响，这可能会对他们的全身健康和生活方式产生负面影响。这就是为什么必须提供正确的支持并采取预防措施，以确保人们不仅寿命更长，而且生活得更健康、更快乐，不患口腔疾病。

老年人可以做什么？



- 养成良好的口腔卫生习惯：大多数口腔疾病是可以预防的；因此，每天用含氟牙膏刷牙两次并清洁牙缝，可以避免疼痛和感染。此外，每天清洁活动义齿是必要的。
- 减少摔倒的风险：如果牙齿松动，或者假牙不再合适，尽快去看牙医。下颌有助于保持平衡。
- 享受健康多样的食物：准备均衡的膳食，避免在两餐之间吃零食，特别是那些富含糖的零食。把甜食限制在餐后食用。
- 避免口干：嚼无糖口香糖，吃无糖硬质糖果，吃饭时喝水，每天定时喝少量的水，使用不含酒精的漱口水，使用润唇膏来舒缓干裂的嘴唇。

口腔医生可以做什么？



- 与患者讨论主要的共同危险因素，即糖、烟草、饮食和酒精，促进全身健康。
- 养成日常的口腔卫生习惯，定期提供信息。
- 使用微创治疗，可以对生活质量产生特别有益的影响。

政府可以做什么？



- 消除经济障碍：很大一部分老年人可能负担不起口腔保健。
- 消除物理障碍：提供改善可及性的口腔保健系统（如交通服务或移动式牙科诊所）。
- 通过将口腔保健纳入初级保健模式，动员此路径上的所有利益相关方。



上海市徐汇区牙病防治所
Shanghai Xuhui District Dental Center
地址：徐汇区枫林路500号



健康口腔 是每个人的基本权利

唇腭裂是最常见的出生差异之一，发生在胎儿发育过程中唇部和/或腭部不能正常融合时。天生有唇裂的人更容易出现口腔健康问题，因此必须优先考虑口腔疾病预防。有了正确的支持，唇腭裂患者可以茁壮成长——每个人都可以在实现这一目标的过程中发挥作用。

个人和看护者



- 确保最优的口腔卫生。
- 使用含氟产品。
- 健康饮食。
- 定期进行口腔检查。
- 每月进行一次“提唇”技术，注意牙齿上的白色或棕色斑点。

口腔医生及团队



- 为病人提供口腔健康教育和饮食指导。
- 实施局部用氟和窝沟封闭，预防龋病。
- 进行定期检查。
- 对进展性的龋病提供治疗。
- 提供预防损伤的建议。

健康专家



- 为病人提供教育，即在每次就诊时进行简短的口腔卫生干预。
- 每次就诊时进行“提唇”技术，并进行口腔疾病风险评估。

政策制定者



- 确保提供口腔保健服务，将其作为国家公共卫生项目的一部分，促进唇腭裂患者公平获得口腔保健服务、经济保护和高质量的预防和治疗服务。



上海市徐汇区牙病防治所
Shanghai Xuhui District Dental Center
地址：徐汇区枫林路500号



口腔健康 身心健康

口腔、身体和心理都是相互联系的，保护好你的牙齿和牙龈会明显影响你的全身健康。健康的口腔可以增强自尊、人际关系、工作效率和自信心。它还可以鼓励你更经常地微笑，进一步增强健康的感受。每个人都应该从内到外感觉良好，这就是为什么预防是关键。

养成良好的口腔卫生习惯

- 使用含氟牙膏，每天刷牙两次，每次两分钟。
- 只要保证清洁了所有牙面，无论使用电动牙刷还是手动牙刷都可以。
- 刷牙后，吐出来，尽量不要漱口。
- 每天至少清洁一次牙缝（如牙线，牙间隙刷）。
- 每三个月更换牙刷，或当牙刷毛外翻或磨损时。

定期看口腔医生

- 定期口腔检查可以让牙医检查你的牙齿是否有问题，有助于保持口腔健康。
- 多数口腔疾病在很大程度上是可以预防的，并且可以在早期阶段进行治疗。

养成健康的生活习惯

- 享受健康、均衡的饮食，避免含糖饮料。多喝水。
- 不要在两餐之间吃含糖零食。整天吃糖会增加患糖尿病的风险。
- 不要吸烟和酗酒。
- 进行肢体碰撞类运动和骑自行车时佩戴防护牙托。

政府能做什么？

- 政府有责任在全民范围内实施促进口腔健康的措施，旨在提高口腔健康知识和获得以下服务的机会：
 - 含氟牙膏；
 - 提供洁净的水，减少含糖饮料的消耗量；
 - 基本的口腔卫生服务，作为全民健康覆盖计划的一部分。



上海市徐汇区牙病防治所

Shanghai Xuhui District Dental Center

地址：徐汇区枫林路500号



口腔健康 身心健康

一种始于牙龈的疾病会对我们的身体、心理和生活质量产生深远的影响。牙龈疾病或牙周病影响牙齿周围的支持组织，仍然是一个重大的全球公共卫生问题。保持牙龈健康对全身健康至关重要。幸运的是，牙龈疾病是可以预防的，通过迅速行动和及时的公共卫生措施可以避免不可逆转的损伤。

理解问题

- 牙龈疾病始于牙龈炎（牙龈的炎症），大多数情况下，在这个轻微的阶段是可逆的。
- 如果不及时治疗，它会发展成更严重的牙周病，破坏支撑牙齿的组织和骨骼，造成的损害是不可逆和永久的。
- 牙龈疾病会导致咀嚼、说话出现问题，还会导致牙齿脱落。它还与心脏病、中风和糖尿病等其他健康问题有关。

人们能做什么？

- 养成良好的口腔卫生习惯：使用含氟牙膏，每天刷牙两次。
- 清洁牙缝：使用牙线或牙间隙刷清除食物残渣和菌斑，每天至少一次。
- 戒烟：可以减少得牙龈疾病的风险。
- 了解你的患病风险：定期看牙医，预防口腔疾病，确保及时发现和治疗任何口腔问题。

政府能做什么？

- 实施一项与国家全民健康覆盖和非传染性疾病政策相结合的国家口腔卫生政策。
- 将口腔卫生规划纳入更广泛的公共卫生工作。
- 确保获得安全、负担得起和合格的含氟牙膏，并在适当情况下实施以社区为基础的局部用氟和全身用氟。
- 实施与烟草使用有关的监管政策。



上海市徐汇区牙病防治所

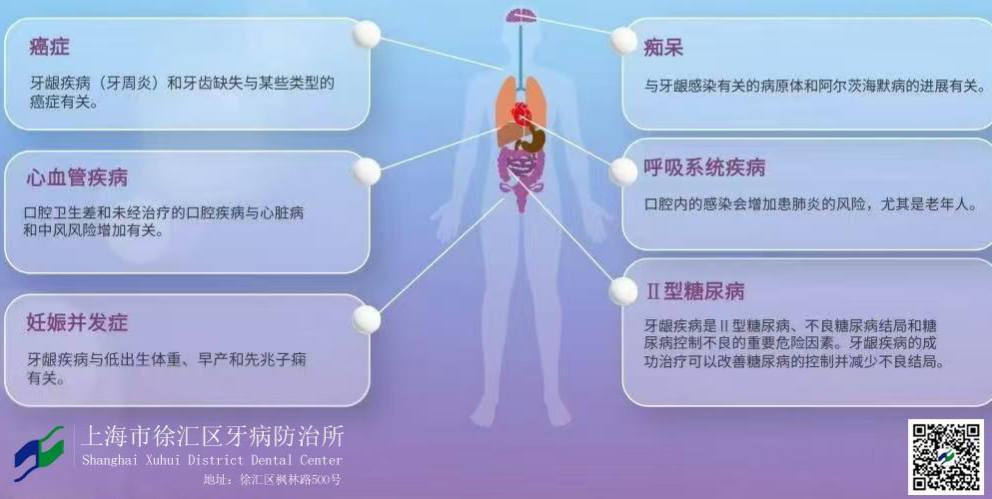
Shanghai Xuhui District Dental Center

地址：徐汇区枫林路500号



口腔健康 身心健康

在许多国家的卫生系统中，口腔卫生往往是孤立的，将口腔与身体的其他部分分开。
口腔里发生的事情会影响你整体的身心健康，反之亦然。
因此，必须确保口腔健康是全民健康覆盖的一个关键组成部分，并更坚定地纳入更广泛的非传染性疾病议程。



口腔健康 身心健康

你的口腔、身体和心理的健康都是互相关联的，关心你的口腔健康意味着关心你的全身健康。健康的口腔能让运动员达到最佳状态，而不健康的口腔则会严重影响运动员的表现。运动口腔医学专注于预防和治疗与运动和锻炼相关的牙齿损伤和口腔疾病，确保更佳表现。

口腔健康如何影响运动表现？



- 口腔健康状况不佳会影响全身健康，并可能导致体内的炎症和感染或使之持续，从而对运动表现产生负面影响。
- 牙齿咬合缺陷（上下牙齿如何排列）会影响姿势和步态，从而增加受伤的风险。
- 牙科急症会导致运动表现不佳甚至无法参加比赛。

运动如何影响口腔健康？



- 运动饮料含有大量的糖和酸，会导致牙齿龋坏（龋齿），牙龈疾病（牙周炎）和酸性症。
- 脱水和压力也对口腔和身体有负面影响。
- 水上运动中，泳池水的pH值低，可能造成牙齿酸蚀。
- 如果没有适当的防护，身体撞击也会造成口腔损伤。

我们能做什么？



- 良好的口腔卫生至关重要。此外，旅途中建议在餐后或加餐后用清水漱口或嚼无糖口香糖。
- 定期看口腔医生。牙医可能会涂氟保护漆来保护牙齿。
- 健康饮食，少吃含糖零食，并随时补充水分。进食后用清水漱口来抵消功能饮料和食物的酸性。
- 进行碰撞类运动时佩戴防护牙托。最好定制一个。
- 选择良好的生活方式，戒除一切形式的烟草，限制饮酒。



口腔健康 身心健康

牙齿龋坏或龋齿是全球最常见的健康问题。从零食、加工食品和饮料中摄入过量的糖不仅会导致龋齿，而且严重时还会导致肥胖，并增加患糖尿病和其他非传染性疾病的风险。减少糖的摄入对口腔健康和全身健康都至关重要。

理解问题



- 大多数成人和儿童过量摄入的糖是“游离糖”。
- **游离糖**是任何添加到食物或饮料中的糖。包括糖果、蛋糕、饼干、加糖谷物、甜点、果酱/蜜饯以及含糖饮料中的糖。
- 蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖是自然产生的，但仍然算作游离糖。
- 乳制品、水果和蔬菜中**天然存在**的糖不算作游离糖。

人们能做什么？



- **注意糖的摄入量**。成年人每天摄入的添加糖不应超过6茶匙。儿童的糖摄入量是这个的一半。
- **检查食物标签**。做饭时要注意糖分。
- **避免“空卡路里”**。例如，含糖饮料如苏打水、果汁、运动和功能饮料，没有营养价值。
- 以水为主要饮料。
- 避免在餐间吃含糖零食。

政府能做什么？



- **开展公共卫生运动**，例如，设立全国“无糖日”
- **改变政策**以支持减糖策略，例如：
 - 清晰的营养标签；
 - 对含糖饮料和高糖食品征税；
 - 限制广告；
 - 改善公共机构的就餐环境；
 - 获取纯净水的渠道。



上海市徐汇区牙病防治所
Shanghai Xuhui District Dental Center
地址：徐汇区枫林路500号



口腔健康 身心健康

烟草流行是世界有史以来面临的最大的公共卫生威胁之一。它是口腔疾病和其他非传染性疾病的主要危险因素。所有形式的烟草都是有害的，任何程度的暴露都是不安全的。因此，必须支持减少社区烟草使用和保护人民健康、幸福的措施。

理解问题



- 烟草使用是全球可预防疾病和死亡的最常见原因。
- **吸烟会增加**口腔患牙龈疾病（牙周炎）和口腔癌的风险。它还会导致牙齿染色、口臭、牙齿过早脱落、味觉和嗅觉丧失。
- 烟草使用包括吸烟、水烟、雪茄、小雪茄、加热烟草、自己卷烟、烟斗烟草、比迪烟、丁香香烟、无烟烟草、嚼槟榔果和槟榔块。

口腔医生可以做什么？



- 提供有关烟草使用的简要干预措施，包括嚼槟榔果和槟榔块等各种形式的烟草。
- **支持患者戒烟**。这可能是牙医能为患者全身健康提供的最重要的服务。
- 围绕5As和5Rs模式向患者提供相关咨询，这些模式已被证明对帮助吸烟者戒烟有效。
 - 5As：提问，建议，评估，协助，安排。
 - 5Rs：相关性，风险，奖励，障碍，重复。

政府可以做什么？



- 支持减少烟草使用和嚼槟榔果、槟榔块的政策和法规。
- **禁止烟草广告、促销和赞助**，特别是针对儿童。
- 提高烟草制品税。
- **核准预防和/或减少**婴儿和儿童接触烟草烟雾的政策。
- 以与烟草产品相同的方式**管理电子烟**和所有其他含尼古丁的产品。



上海市徐汇区牙病防治所
Shanghai Xuhui District Dental Center
地址：徐汇区枫林路500号



口腔健康 身心健康

支持牙医和牙医团队是必要的。因为口腔、身体和心理紧密相连，没有口腔健康就没有真正的健康。通过保护那些关心我们微笑的人的幸福，我们确保了整个社区的健康。牙科专业的所有利益相关者都有重要的责任来促进工作场所的心理质量和生活质量。

你能提供什么帮助？

用牙科工作场所心理质量和生活质量工具包来支持个人、组织和国家各级口腔卫生专业人员的生活质量。

个人（口腔健康专业人员） 层面

这部分可以由团队或个人使用。这些信息和工具集中在正念、健康饮食、沟通技巧和其他对改善自己心理健康和幸福的重要主题上。

fdimentalhealthtoolkit.org/individual-level/

组织层面

这部分针对的是希望在牙科工作场所改善心理健康和生活质量的个人，例如牙科团队中的实践领导者、管理人员和心理健康倡导者。目标是早期干预，并在必要时为表现出压力、倦怠和心理健康不佳的团队成员提供安全提示。

fdimentalhealthtoolkit.org/organizational-level/

系统层面

这部分旨在供国家和国际牙科协会、大学、地方和国家政府使用。其目的是支持和促进一种系统级方法，以改善国家或区域牙科保健系统内居民的生活质量。口腔健康专业人员的幸福感必须被视为向人们提供高质量医疗保健的中心点。

fdimentalhealthtoolkit.org/national-level/



上海市徐汇区牙病防治所

Shanghai Xuhui District Dental Center

地址：徐汇区枫林路500号

