

# 口腔健康 全身健康

## 我市开展爱牙日宣传提升百姓健康素养

晚报讯 (通讯员 王玮 徐玉叶)9月20日是全国第29个爱牙日,今年的宣传主题是:口腔健康,全身健康。为宣传健康生活方式,提升大众对口腔健康的关注,普及口腔保健知识,9月20日,市立医院、市口腔医院等十余家医疗机构在光明广场围绕“口腔健康,全身健康”主题开展集中宣传活动,通过张贴、悬挂宣传牌、印发健康手册等宣传形式,向广大群众普及口腔保健知识,并组织专家为过往群众开展咨询和义诊,让市民详细了解爱护牙齿、口腔的重要性,坚持科学刷牙,保障口腔卫生,保障身体健康,提高了群众的口腔健康科学素养和自我口腔保健的能力。

同时,9月20日当天,各区(市)卫计部门和各乡镇街道卫生院等医疗单位,分别根据各辖区实际情况,通过进学校、赶大集等多种形式的主题宣传活动,确保宣传内容的科学性和实用性,为市民免费进行口腔检查,普及口腔保健知识,深受群众欢迎,大力推动了我市口腔疾病防治事业持续、健康发展。



滕州市中心医院医务人员为市民免费提供口腔义诊。(通讯员 徐萌 摄)



枣庄市书画摄影名家走进市口腔医院采风。(通讯员 徐勇 摄)



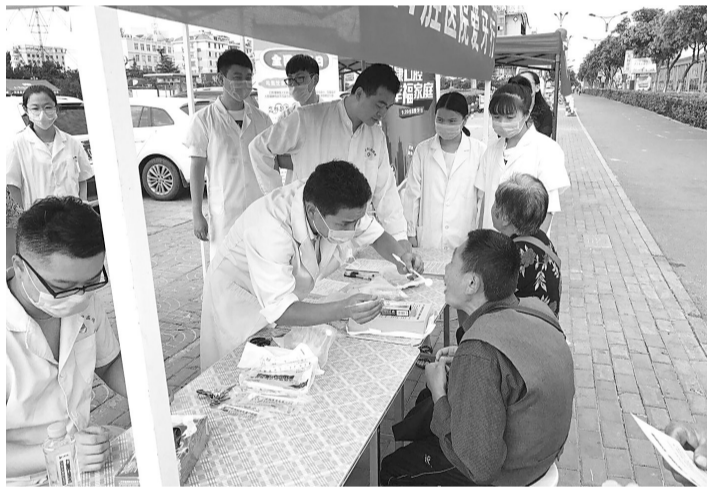
市中区中心街道社区卫生服务中心医务人员为群众讲解防治口腔疾病的相关知识。(通讯员 徐玉叶 摄)



山亭区冯卯镇医务人员在农村集贸市场开展义诊宣传活动。(通讯员 裴海燕 摄)



山亭区冯卯镇医务人员为学生进行爱牙护牙知识宣传讲座。(通讯员 李健 摄)



市口腔医院医务人员在光明广场为市民义诊。(通讯员 徐勇 摄)

### 西岗中心卫生院爱牙宣传进校园

晚报讯 9月20日,为迎接全国第29个全国“爱牙日”,西岗中心卫生院组织医务人员走进西岗镇柴里小学,为学生们带来了一堂精彩实用的口腔保健知识课。

来自该院口腔科的商主任结合牙齿模型,用幽默、生动的语言为学生们介绍了牙齿的结构,讲解并示范了正确的刷牙方法及其他口腔保健知识。同学们认真地学,仔细地看,在快

乐中掌握了正确刷牙的诀窍。随后,商主任又给学生们检查了牙齿,并结合每个学生的口腔健康状况提出了合理的建议。讲课结束后,商主任针对普及的口腔保健知识,与学生进行互动、抢答,使学生们在轻松、愉快的氛围中更好地掌握爱牙、护牙的基础知识,受到师生的一致好评。

(黄莉 丁大地)



9月20日下午,市中区妇幼保健院产科组织开展了羊水栓塞抢救模拟演练活动,进一步提高医护人员急救能力和协调能力。(通讯员 尚任 摄)

### 健康小常识

#### 一、口腔健康是全身健康的重要组成部分

1.世界卫生组织将口腔健康列为人体健康的十大标准之一。口腔健康的标准是“牙齿清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象”。

2.口腔健康与全身健康密切相关。口腔中的感染和炎症因子可导致或加剧心脑血管病、糖尿病等慢性病,危害全身健康,影响生命质量。龋病和牙周病会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织,不仅影响咀嚼、言语、美观等功能,还会造成社会交往困难和心理障碍。孕妇的口腔感染是早产和婴儿低出生体重的危险因素。

3.一些全身疾病可能在口腔出现相应的表征。例如糖尿病患者的抗感染能力下降,常伴发牙周炎、拔牙伤口难以愈合,艾滋病患者早期会出现口腔损害,发生口腔念珠菌病等疾病。

4.维护口腔健康是防控全身性疾病的重要手段,防治全身性疾病有利于促进口腔健康。

5.口腔疾病与糖尿病、心脑血管疾病等慢性病存在着共同的危险因素,如吸烟、酗酒、不合理膳食、精神压力等。

#### 二、口腔疾病可防可控可治

6.龋病和牙周病是细菌感染性疾病,牙菌斑的细菌及其产物是引发龋病和牙周病的始动因子,没有菌斑微生物就不会发生龋病和牙周病。

7.防控口腔疾病需要个人口腔维护和专业维护相结合。个人口腔维护包括有效刷牙、平衡膳食、合理使用氟化物、定期口腔检查等;专业口腔维护包括局部应用氟化物、窝沟封闭以及洁治(洗牙)等。

8.有效刷牙能清除牙菌斑,是最主要的个人口腔维护方法。成人提倡用水平颤动拂刷法,刷牙要面面俱到,重点清除牙龈边缘和牙缝处的菌斑,每次刷牙时间至少2分钟。学龄儿童提倡使用旋转拂刷法,学龄前儿童提倡用圆弧法刷牙,在儿童还不能流利地书写阿拉伯数字(6-7岁)之前,家长可帮助儿童刷牙。

9.龋病和牙周病可防可治,定期检查、及早防治是关键。早期的龋病通过使用氟化物等措施可控制龋病的进展甚至治愈。早期的牙龈炎通过洁治和有效刷牙可治愈。

10.建议成年人每半年到一年进行一次口腔检查,儿童每三个月到半年进行一次口腔检查。



9月15-19日,高新区兴仁社区卫生服务中心到枣庄经济学校、枣庄职业技术学院,对2000余名2017级新生进行麻疹疫苗强化接种暨查漏补种。(通讯员 蒋平 摄)



9月20日下午,龙山路街道计生协联合龙山路街道社区卫生服务中心,开展了签约医生服务计生特殊家庭签约活动。图为,签约医生正在为计生特殊家庭成员提供保健服务。(通讯员 张伟 摄)