

• 口腔疾病防治技术指导系列用书 •

儿童口腔疾病防治 学校健康教育指导手册

主编 马 军 郑树国

 人民卫生出版社

口腔疾病防治技术指导系列用书

儿童口腔疾病防治 学校健康教育指导手册

主 编：马 军 郑树国
副主编：宋 逸 司 燕

编 者 （按姓氏拼音排序）

陈嘉燕 刘 昱 吕 冉 马 军 孟焕新
潘勇平 司 燕 宋 逸 王思斯 张 冰
张 群 张 昕 郑树国 钟金晟

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童口腔疾病防治学校健康教育指导手册 / 马军等
主编. —北京: 人民卫生出版社, 2012.11

ISBN 978-7-117-16325-5

I. ①儿… II. ①马… III. ①小儿疾病—口腔疾
病—防治—学校教育—健康教育—手册 IV. ①R788-62
②G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 211071 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医 师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

儿童口腔疾病防治学校健康教育指导手册

主 编: 马 军 郑树国
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)
地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号
邮 编: 100021
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-67605754 010-65264830
010-59787586 010-59787592
印 刷: 潮河印业有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 787×1092 1/16 印张: 8
字 数: 195 千字
版 次: 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-16325-5/R·16326
定 价: 36.00 元
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com
(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

《口腔疾病防治技术指导系列用书》

编写指导委员会名单

主 任 孔灵芝 王 兴

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 渤 · 王伟健 王维真 边 专
冯希平 台保军 张 蕊 胡德渝
俞光岩 徐 韬

口腔疾病是影响我国居民健康的常见病和多发病。多年来,我国口腔卫生工作坚持“预防为主、防治结合”的方针,在建立服务网络、开展健康教育、推广口腔疾病预防适宜技术、动员社会广泛参与、普及口腔保健知识等方面做了大量工作,取得了一定的成绩。随着我国居民口腔保健意识的提高,口腔卫生服务需求不断增加,基层卫生人员的服务能力和水平需要不断提高。为指导各地开展口腔疾病防治工作,规范服务内容,卫生部疾病预防控制中心组织专家编写了口腔疾病防治技术指导系列用书。

本系列用书围绕口腔疾病防治重点工作,讲解口腔卫生知识、常见口腔疾病的防治技术、宣教方法以及口腔疾病防治工作的管理等内容,帮助公共卫生管理人员、健康教育人员和口腔卫生专业人员学习提高口腔疾病防治和管理能力。希望各地能够结合实际情况,依据口腔疾病防治技术指导系列用书的基本内容,更好地开展口腔疾病防治工作。

感谢参与编写的口腔卫生、社区卫生、学校卫生、妇幼卫生、公共卫生管理等多领域专家的辛勤劳动,感谢卫生部国际交流与合作中心为本系列用书出版提供的支持。

卫生部疾病预防控制局

2012年9月20日

你知道吗？一个人的牙齿最能体现他（她）的健康状况，同时也可以反映出他（她）的卫生习惯到底好不好。牙齿不仅仅涉及美观，同时也会影响发声、咀嚼以及整个身体的健康状况。如果你想在10年、20年后，还有32颗健康的牙齿为你支撑门面，那么从今天起，就应该为它们打造一个健康安全的生存环境。

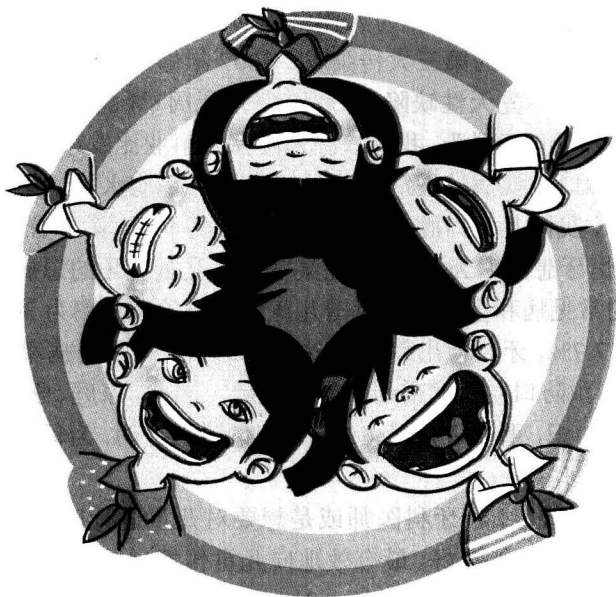
你知道人体中最易老化的是哪个器官吗？是脸？是腿？其实，第一是眼睛，第二是牙齿。明眸皓齿，世人皆随。人人都知道眼睛是心灵的窗口，却往往忽视了牙齿的健康。而人人拥有一口健康漂亮的牙齿，不仅反映了国民生命质量的提高，更是一个社会精神文明进步的标志。有一种说法：要看一个国家的文明程度，看看小孩的龋齿有多少、看看老人剩余的牙齿有多少就知道了。可在我国，即便是在一线城市最高档的住宅小区，也很难找到满口没有掉牙的老人。

世界卫生组织早已把口腔健康作为人体健康的十大标准之一，把龋齿列为仅次于心血管疾病、癌症之后应重点防治的第三大传染病。2007年修订的标准包括：“无口腔颌面部慢性疼痛、口咽癌、口腔溃疡、先天性缺陷（如唇腭裂）、牙周（牙龈）疾病、龋病、牙齿丧失以及影响口腔的其他疾病和功能紊乱”。我国口腔预防保健事业比发达国家起步晚，居民整体口腔保健意识不高，多种口腔疾病的发病率明显高于世界平均水平。第三次全国口腔健康流行病学调查结果显示，我国儿童口腔疾病的发病率居高不下，其中5~6岁儿童乳牙患龋率为66.0%，12岁儿童恒牙患龋率为28.9%，在某些地区儿童乳牙的患病率甚至高达90%。牙龈炎也是儿童口腔的常见病和多发病。我国儿童牙龈炎的发病率为30%~89%。12岁年龄组牙龈出血率高达57.7%，牙石检出率为59%。牙齿错颌畸形患病率也高达40%。保护牙齿，需要从预防做起，预防口腔疾病需要从娃娃抓起。因此，家庭、学校和社会应携起手来，学习和普及口腔保健知识，重视口腔卫生维护，并付诸于行动，为每一个孩子都能拥有纯洁灿烂的笑容而不懈奋斗！

但是，作为家长、学校老师、牙科医师或是想要对儿童进行口腔健康教育的热心人，到底应该采用什么样的手段才能最好、最有效地向儿童传播口腔疾病防护这样的知识和技能呢？在牙科医师的诊所里吗？请牙科医师一对一地进行健康教育吗？那对于牙科医师来说实在是一件太过为难的事情，还有太多的患者在眼巴巴地排队等待治疗，甚至还有哭泣的儿童需要额外的关照和呵护，就诊的时间太有限，就诊的空间又太狭小。让我们想想，是不

是还有其他的方法，能够在更大一点的空间里，面对更多一些儿童，还有更充分的时间，最好还能有大家都来动动手的那种方法……是的，在学校里。已经有太多的研究证明，学校是提供健康教育的最佳实践场所。在这里，健康教育的双方都可以更加积极地调动自己的情绪；在这里，儿童可以身处熟悉的环境，不会产生畏惧的心理；在这里，健康教育者可以有更大的空间和更充裕的时间来展示、启发、活动、教育；在这里，获益的不仅是儿童，还会辐射到学校老师和儿童的家长。儿童口腔健康教育就是要创造一种学习环境或学习机会，引导儿童或说服儿童自觉自愿地养成有益于口腔健康的行为方式与卫生习惯，而在学校，这样的教育目的更容易达到。

曾有人说过，人的健康在很大程度上取决于青少年时期的生活习惯。口腔疾病也有一个长期积累的过程，让我们从小做起，从儿童开始，保护好我们的牙齿，让它们能健康地陪伴我们的一生，一起享受优质、幸福的生活。





本书使用说明

本书由两大部分组成,第一部分是六个单元的知识内容,设计了“健康的牙齿伴终生”、“口腔知识我知道”、“从小养成爱牙好习惯”、“龋齿的预防”、“预防牙周病”和“预防牙外伤及其他”六个单元的专题内容,这几个单元可以按从一而终的方式对学生进行系统的讲授,也可以根据具体情况,选择适当的人群和地点单一进行专题内容的健康教育。我们在每个单元后面不仅设置了单元测试题以帮助大家更好地学习、掌握知识,还为健康教育者提供了一份参考教案,以期让健康教育活动更方便、更从容。当然,您也可以根据儿童的兴趣、活动的目的,自己来设计教案。第二部分主要介绍了在儿童口腔健康教育过程中可以应用的方式方法,这些方式和活动可以和前面的单元内容进行组合,比如“示范性的一课”中就将录像、巴斯刷牙法、知识小测试等活动与课堂内容紧密结合在一起,使得第三单元的内容更加生动。本书没有给出固定的示范教学,就是为了不局限健康教育者的教育思路,发挥口腔健康教育者的创造性,更好地对儿童甚至全社会人群进行口腔健康教育工作。

第一单元：健康的牙齿伴终生	1
单元目的	1
主要内容	1
单元总结	6
单元测试	7
健康的牙齿伴终生教案	7
第二单元：口腔知识我知道	10
单元目的	10
主要内容	10
单元总结	17
单元测试	17
口腔知识我知道教案	19
第三单元：从小养成爱牙好习惯	23
单元目的	23
主要内容	23
单元总结	31
单元测试	31
从小养成爱牙好习惯教案	32
第四单元：龋齿的预防	35
单元目的	35
主要内容	35
单元总结	43
单元测试	43
龋齿的预防教案	44

第五单元：预防牙周病	48
单元目的	48
主要内容	48
单元总结	53
单元测试	54
预防牙周病教案	54
第六单元：预防牙外伤及其他	57
单元目的	57
主要内容	57
单元总结	62
单元测试	62
预防牙外伤教案	63
参考资料	66
一、教学方法介绍	66
(一) 讨论	66
(二) 提问	67
(三) 头脑风暴	67
(四) 角色扮演	68
(五) 案例分析	72
(六) 小组讨论	72
(七) 分组方法	73
(八) 鼓励方法	73
(九) 其他方法	73
二、教学活动和游戏介绍	73
(一) 视听材料辅助培训	73
(二) 游戏和活动	74
三、预防儿童口腔疾病的基本知识	77
(一) 龋病的预防措施和方法	77
(二) 牙周病的预防措施和方法	79
(三) 窝沟封闭的操作步骤	81
(四) 氟化物防龋	83
(五) 口腔检查	84
(六) 儿童口腔疾病预防测试题	84
四、全国爱牙日	94
(一) 时间和渊源	94
(二) 历年爱牙日宣传主题	94
(三) 爱牙日的活动示范	96

第一单元：

健康的牙齿伴终生

单元目的

本单元的主要目的是帮助健康教育对象了解我国人群常见的口腔疾病和特点，了解健康的牙齿对我们的意义，从而树立终生爱牙的好观念。

针对受众：学生人群最佳，各年龄段人士均可。

活动地点：学校、社区、医院健康教育室等。

活动时长：40~50 分钟。

主要内容

（一）我国人群常见的口腔疾病有哪些

龋病（俗称“虫牙”或“蛀牙”）和牙周疾病（包括牙龈炎和牙周炎）是危害我国居民口腔健康的两种最常见的疾病。

1. 龋病 龋病（“虫牙”）是牙齿硬组织被破坏而造成的一种疾病，儿童时期较常见。我国 5 岁年龄组儿童乳牙患龋率为 66%，且近 80% 的龋齿集中在 1/3 的儿童中。实际上，“虫牙”并不是由一条条肉眼能看到的小虫子咬的。形成龋齿最主要的原因是口腔里有细菌的存在，我们饮食中的碳水化合物（尤其是孩子爱吃的糖果、糕点、饮料等甜食中的糖）极易被口腔中的这些细菌利用而发酵产酸，逐渐腐蚀牙齿的外壳形成龋洞。特别是新长出的牙和发育不良的牙，对这种侵蚀的抵抗力更弱，更易患龋。龋齿是慢性疾病，未经治疗不能自行愈合，其发展的最终结果是牙齿丧失（图 1-1）。

2. 牙周病 牙周疾病是发生在牙齿周围支持组织（牙骨质、牙槽骨、牙龈、牙周膜）的一类疾病。牙齿好比一棵大树，牙周组织好比大树赖以生存的土壤。牙周炎症早期不痛不痒，易被忽视，致使病情不断发展。由于牙根周围的细菌不能被清除，大树周围的土不断被细菌组成的部队用小铲子刨起，最终树根显露，根土分离，大树再也站不住了（图 1-2）。

青少年时期，由于激素分泌的改变，很容易罹患青春期龈炎；如若控制不当，迁延至成年后可转变为牙周炎。牙周炎是引起成年人牙齿丧失的主要原因，已被医学界定论为继癌症、心脑血管疾病之后，威胁人类健康的第三大杀手。流行病学调查资料显示，我国 1/2 以上的 12 岁学生有牙石和牙龈出血，提示青少年的牙周状况不容乐观。

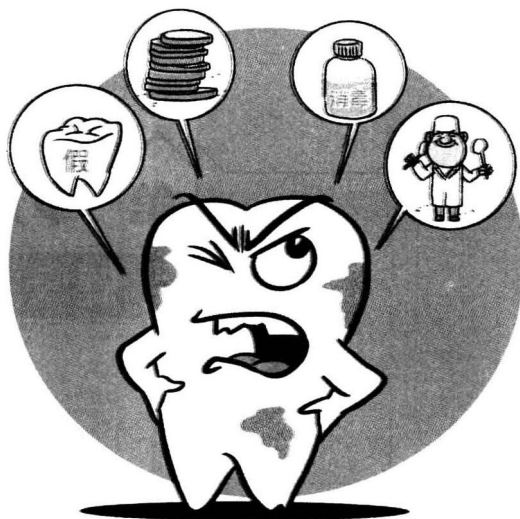


图 1-1

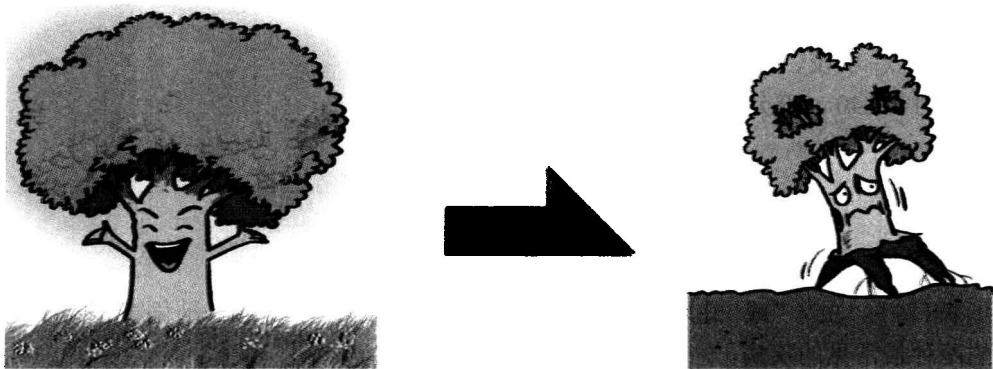


图 1-2

3. 错颌畸形 近年来,由于遗传、喂养方式不正确、饮食习惯的改变、颌骨发育不足、口腔不良习惯等原因导致的牙列不齐的发病率正逐年上升。牙列不齐造成牙间清洁的困难,易导致龋齿和牙周病,继而又会引起诸如口臭、智齿阻生、颞下颌关节紊乱等一系列疾病,不利于儿童的身心发育。

(二) 健康的牙齿对我们有哪些意义

1. 人的一生有两副牙齿 人的一生有两副牙齿,分别是乳牙(奶牙)和恒牙。宝宝在妈妈肚子里的第2个月起,乳牙的胚胎就已经开始形成,到婴儿出生后6~7个月时,钻出牙龈长出来,约2.5岁的时候完全长齐20颗乳牙。恒牙有28~32颗,从宝宝在妈妈肚子里的第5个月在乳牙下方开始形成恒牙胚。6岁以前,乳牙和恒牙胚是和睦相处的,而到了约6岁时,恒牙胚逐渐发育成了恒牙,就不再忍受乳牙的“压迫”了,突破重重阻力逐渐取代乳牙,开始替换,直到12岁左右,乳牙全部让位给恒牙。恒牙长出后终生不换,是人的最后一副牙齿。恒牙脱落后,脱落的部位将不再有牙齿萌生,所以应该好好保护,用其一生(图1-3)。



图 1-3

2. 牙齿健康的好处是什么 牙齿使我们能够享受到多种多样的美味食物，健康的牙齿可以让我们愉悦地咀嚼较硬的食物，如肉类、坚果、水果；同时，也是发声和语言的重要工具，没有牙齿或者牙缝大会使说话透风。长在上下颌的牙槽骨里的牙根能保持牙槽嵴的丰满及面部外形；而且，通过咀嚼功能的刺激对颌骨及面部肌肉的发育有很重要的意义。另外，微笑时露出 6~12 颗洁白健康的牙齿，会使微笑更加甜美令人愉悦，也会增加人的自信。健康洁白整齐的牙齿，已日渐成为个人修养和国家文明程度的一种标志（图 1-4）。



图 1-4

小贴士：牙齿的功能

不同的牙齿具有不同的功能，但它们共同所具有的功能是：咀嚼、发声和美观。

咀嚼：人类的食物是多种多样的，有富含纤维的食物，有淀粉性食物，而这些食物又有软硬和大小之分，所以要求有高度分化的牙齿来适应人类对多样化食物的需要。如切牙可将馒头、烙饼、水果等整块的食物分次切割下来，便于在口腔中咀嚼。而尖牙具有锐利的牙尖，能将猪蹄、牛筋等多纤维的韧性食物撕裂开来。前磨牙和磨牙能将各类食物咬碎、磨细。各种不同形态的牙齿，非常协调地组合在一起，既有分工，又有合作，共同完成咀嚼功能。

发声：人类可以发出各种各样的声音，来表达思想或交流感情。牙齿在帮助发声时起着极其重要的作用，它能够帮助发出齿音。如果缺少了前牙，说话就会不拢音、漏气，齿音发不准确，语言自然也就表达不清楚了。

美观：上下颌牙齿排列整齐，可将口唇和颊面部支撑起来，显得面部丰满。若上下牙齿咬合异常时，如反咬合，颌部向前突出，下牙包盖着上牙，使面型改变，影响美观。若全口无牙，唇和颊软组织缺乏支撑，向内塌陷，出现皱纹，显得苍老。

3. 儿童需要定期口腔检查 专家提醒，在孩子长出第一颗乳牙时就应该带他去看牙医，最迟也要在1岁前去检查，而且之后每隔6个月就带孩子检查一次。对于易患龋齿的孩子，定期口腔检查的间隔时间还要缩短。带孩子看牙医不仅是检查有无龋齿或牙周疾病，还要让医生看牙齿的发育状况和咬合情况等，若有异常可以早期发现早期治疗。牙科医生也能提供有关口腔保健的知识，让家长更好地护理孩子的牙齿。

有时，乳牙损坏的速度会很快，如果父母患有严重的牙周疾病或龋齿非常多，那么孩子也就极有可能患有同样的口腔疾病。因此，一旦孩子告诉父母他的牙齿进食后塞牙、有点疼、牙齿掉了一小块、牙龈出血或肿痛、牙齿或牙龈变色、受不了冷热等刺激的时候，父母就必须马上带孩子去看牙医了，因为这些都是牙病的征兆。早期发现、早期治疗效果最好，痛苦也最少，甚至没什么不适。孩子从小就接受牙齿检查，熟悉环境，就不容易造成以后看牙和治疗时的恐惧感，也利于培养孩子终生自我口腔保健的意识。

4. 口腔疾病与全身疾病的关系 已有许多研究证实，口腔健康与全身健康有着不可分割的关系。糖尿病与牙周炎是双向促进的关系，患有牙周炎的糖尿病患者难以控制血糖，而糖尿病患者也容易罹患牙周炎。患有重度牙周炎的孕妇倾向于早产出体重偏轻的婴儿。牙周炎中的细菌可经血液循环系统感染血管内壁，有可能到达心脏，同时口腔中产生的毒素会促进脂肪在血管壁上积累沉淀，形成凝块，加大发生脑卒中与心脏病的概率。同时，消化系统疾病、血液病、艾滋病等也会在口腔里发生某些病变，甚至是首发病变，向人们的健康敲响警钟。生命对于我们每个人都只有一次，我们无法预测它的终点；而从小进行口腔保健，能够在很大程度上增进身体健康，提高生命质量。

5. “老掉牙”是可以避免的 许多人会认为“人老就会掉牙齿，这是必然的”，其实是大错特错的，人老跟掉牙齿没有必然的关系。牙周病随着时间发展而逐渐加重，这是一个很缓慢的过程，在早中期没有明显的病征；而到了晚期我们意识到的时候，往往失去治疗时机，即便进行治疗效果也已经不太好了。如果不能很好地护理牙齿，细菌就会在牙齿表面

形成菌斑，菌斑中的细菌产生毒素，会对牙龈造成刺激，导致牙龈发炎；如果牙龈发炎时间长了得不到及时治疗，牙龈炎就可能发展为牙周炎，引起不可逆的牙周组织破坏，所以很多人到了一定年纪之后，牙齿就松动脱落。所以，从小开始学会有效地清洁口腔、定期洁牙、控制菌斑，是能够防止牙周疾病发生的，到老拥有一口健康美丽的牙齿不是梦想。国际上倡导保护牙齿“8020”运动，即要求人们到80岁时仍然保留20颗牙齿，目的在于通过延长牙齿的寿命提高生命质量和延长生命（图1-5）。

80岁20颗牙

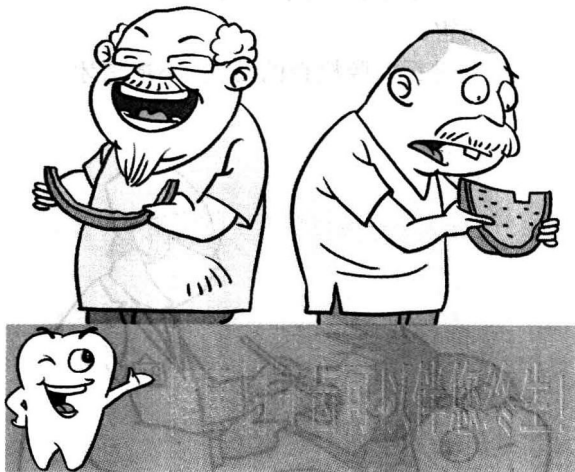


图 1-5

（三）怎样从小树立终生爱牙的好观念

1. 花1块钱预防而避免100块钱治疗 想要保护好一口健康漂亮的牙齿并非难事。我国龋病、牙周病患者众多，而口腔保健的人力、物力有限，因此，“花1块钱预防，避免100块钱治疗”是解决牙病问题的根本出路。防治牙病从小做起，树立终生爱牙的好观念，用观念来指导行为。在发达国家，牙齿的整洁和口腔卫生被看成是他们文明的象征和仪表的重要部分。孩子从一出生就开始重视口腔卫生，从长出乳牙就开始关爱呵护，牙齿替换完成后，立即咨询矫正、洁治、美白事宜。通常，一家人会有固定的牙医，人们把定期口腔检查看做非常普遍和正常的事。所以，当我们看国外的影视资料时，常常能看到白发苍苍的老人家依然拥有一口洁白坚固的牙齿，毫不吝惜地展示自己迷人的笑容。

2. 如何让孩子从小树立终生爱牙的好观念 从小养成良好的行为和习惯会使孩子终生受益，因此，爱牙护牙，养成良好口腔习惯，是非常重要的。这一是靠家长，要及早进行，不能敷衍了事；二是靠幼儿园和学校，教育和帮助孩子要从小做起，越早越好。

专家建议，要采取以下几项家庭和学校的口腔护理措施：①尽量避免亲吻婴幼儿的嘴，在乳牙未萌出前定期喂温开水清洁口腔，乳牙开始萌出后要用棉签、纱布或指套式牙刷蘸温开水、淡茶水或生理盐水清洁牙齿。②孩子满1岁后可改用幼儿牙刷清洁。孩子2岁时学习刷牙，3岁时可以自己使用牙刷正确刷牙，但离不开家长和看护人的参与。③吃完任何食物后就养成漱口的习惯。④少吃零食和甜食。⑤少喝碳酸饮料，多食水果和蔬菜等含纤维素多的食物。⑥培养孩子养成良好的口腔行为习惯，如不吸吮唇、舌、颊部软组织。⑦不

咬钱币、手指、玩具等异物,若不能自行改掉口腔不良习惯,则需要及时矫正,以免发生牙颌畸形。⑧一旦发现有牙颌畸形,应及早进行检查并进行相应治疗。⑨恒磨牙萌出后做窝沟封闭,使用含氟牙膏,定期口腔检查,将伴随一生的恒牙悉心保护完好。

3. 家庭、学校和社会的责任 针对中国人普遍存在的口腔现状,家庭、学校和社会应做到以下三点来保护孩子的口腔健康:

第一,培养孩子正确的爱牙护牙观念,学习牙齿知识,重视牙齿的问题,以拥有一口健康洁白整齐的牙齿为荣。

第二,教会孩子掌握正确的护牙方法,科学吃糖、早晚刷牙、饭后漱口,根据情况使用牙线和含氟牙膏,学会避免意外伤害。

第三,从小养成定期去医院进行口腔检查的习惯,不惧怕牙科诊疗程序,采纳牙医的保健建议,配合相关治疗(图 1-6)。



图 1-6

拥有健康的牙齿,从生长发育期的孩子开始,到精力旺盛的青壮年,再到颐养天年的老人来说,都至关重要。固然,随着医学发展,各种补牙镶牙技术越来越趋近完美逼真,但绝不可能还你一口完好如初的牙,因炎症破坏了的牙周组织更不可能得到彻底的修复。牙齿和牙周组织与身体其他任何一个器官一样,都是有生命的,并需要它们的主人精心呵护。如果能从小树立起保护牙齿的好习惯,好好保护我们的牙齿,使它们免于外界伤害,那么它们没有理由离我们而去,会陪伴我们健康一生。

单元总结

本单元知识要点	可选择的教学方法	注意事项
我国人群常见口腔疾病	课堂讲授	
健康牙齿的意义和作用	小组讨论	
树立终生爱牙的观念	角色表演、教师总结	