

口腔卫生保健丛书

Oral Health Care Series

主编：高志炎 李存荣



# 社区

## 口腔卫生保健

Oral Health Care in Community

沈霖德 李存荣 编



上海市口腔病防治院

同济大学口腔医学院

同济大学出版社

口腔卫生保健丛书

主编：高志炎 李存荣

# 社区

## 口腔卫生保健

Oral Health Care in Community

沈霖德 李存荣 编



上海市口腔病防治院  
同济大学口腔医学院

同济大学出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

社区口腔卫生保健/沈霖德, 李存荣编. —上海:

同济大学出版社, 2003.10

(口腔卫生保健丛书/高志炎, 李存荣主编)

ISBN 7-5608-2718-7

I.社... II.①沈...②李... III.①社区-口腔-卫生-

普及读物②社区-口腔保健-普及读物

IV.R780.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第082487号

## 社区口腔卫生保健

沈霖德 李存荣 编

责任编辑 杨宁霞 责任校对 徐春莲 装帧设计 陈益平

出版  
发行

同济大学出版社

(上海四平路1239号 邮编200092 电话021-65985622)

经销 全国各地新华书店

印刷 苏州望电印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32

印张 4 插页 4 页

字数 116 000

印数 1-6000

版次 2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

书号 ISBN 7-5608-2718-7/R·91

定价 8.00 元

全套定价 40.00 元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换

# 我们的牙齿

人的一生中有两副牙齿。第一副叫乳牙，共20颗。第二副称恒牙，有28~32颗。

## 乳牙的萌出和脱落

|    |      | 萌出        | 脱落       |
|----|------|-----------|----------|
| 上颌 | 中切牙  | 8 ~ 12个月  | 6 ~ 7岁   |
|    | 侧切牙  | 9 ~ 13个月  | 7 ~ 8岁   |
|    | 尖牙   | 18 ~ 22个月 | 10 ~ 12岁 |
|    | 第一磨牙 | 14 ~ 19个月 | 9 ~ 11岁  |
|    | 第二磨牙 | 24 ~ 33个月 | 10 ~ 12岁 |
| 下颌 | 第二磨牙 | 20 ~ 31个月 | 10 ~ 12岁 |
|    | 第一磨牙 | 12 ~ 18个月 | 9 ~ 11岁  |
|    | 尖牙   | 16 ~ 23个月 | 9 ~ 12岁  |
|    | 侧切牙  | 10 ~ 16个月 | 7 ~ 8岁   |
|    | 中切牙  | 6 ~ 10个月  | 6 ~ 7岁   |

## 恒牙的萌出

|      |       | 萌出       |
|------|-------|----------|
| 上颌   | 中切牙   | 7 ~ 8岁   |
|      | 侧切牙   | 8 ~ 9岁   |
|      | 尖牙    | 11 ~ 12岁 |
|      | 第一双尖牙 | 10 ~ 11岁 |
|      | 第二双尖牙 | 10 ~ 12岁 |
|      | 第一磨牙  | 6 ~ 7岁   |
| 第二磨牙 | 第二磨牙  | 12 ~ 13岁 |
|      | 第三磨牙  | 17 ~ 21岁 |
|      | 萌出    |          |
| 下颌   | 第三磨牙  | 17 ~ 21岁 |
|      | 第二磨牙  | 11 ~ 13岁 |
|      | 第一磨牙  | 6 ~ 7岁   |
|      | 第二双尖牙 | 11 ~ 12岁 |
|      | 第一双尖牙 | 10 ~ 12岁 |
|      | 尖牙    | 9 ~ 10岁  |
|      | 侧切牙   | 7 ~ 8岁   |
|      | 中切牙   | 6 ~ 7岁   |

## 牙齿的形态和功能



切牙像把刀



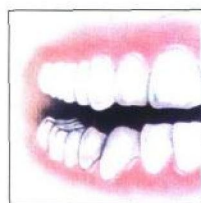
尖牙像只矛



磨牙像磨盘

## 口腔健康的标准是

牙龈颜色正常  
无出血现象  
牙齿清洁  
无龋齿  
无疼痛感



健康的牙齿应该呈粉红色，结实而不会出血的。

## 牙齿的功能

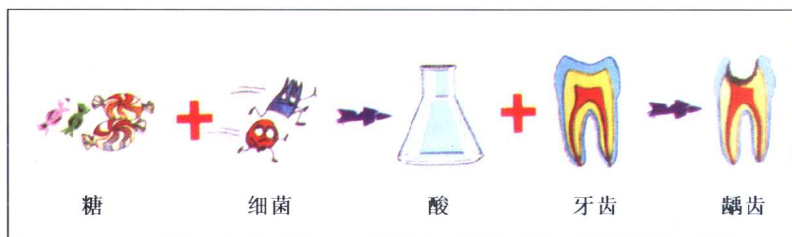
牙齿的主要功能是帮助我们吃东西；牙齿还能帮助我们说话和唱歌；并使我们的面部丰满和漂亮。



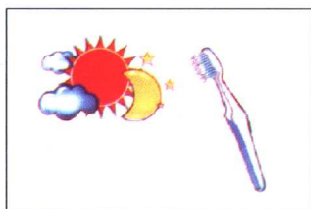
龋齿引起牙疼

# 龋病的一级预防

## 龋病的病因



## 龋病的预防



去除菌斑，正确刷牙



合理用氟，  
使用含氟牙膏



健康教育，合理营养；  
改正不良生活习惯；  
提高机体防龋能力



少吃糖，睡前禁止吃甜食



窝沟封闭，隔断  
致龋因素对牙齿  
的侵袭



定期检查早  
发现、早诊  
断、早治疗

# 牙周疾病的一级预防

预防牙周疾病总的原则是：人的一生中要不断地、彻底地、有效地清除牙菌斑。此外，糖尿病、营养不良等全身疾病，以及吸烟等不良的生活习惯与牙周疾病的发生和发展也存在着密切的关系。因此，保持健康的身体和养成良好的生活习惯（如不吸烟），也有利于预防牙周疾病的发生。

## 牙周疾病的临床症状



健康牙龈：牙龈呈粉红色，坚韧致密，紧贴牙面，在刷牙和轻轻碰触时不出血。



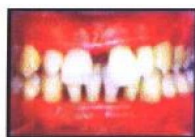
牙龈炎：牙龈发红、肿胀、松软、刷牙进食时易出血。



轻度牙周炎：牙龈红肿、牙龈缘有牙石堆积、牙周袋形成、牙槽骨轻度吸收。



牙周袋内流脓、口臭。



牙龈退缩



牙齿松动、移位。

## 牙周疾病的预防



正确刷牙



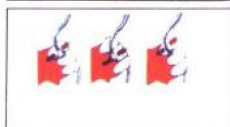
牙线的使用



间隙刷的使用



牙签的使用



牙周洁治(洗牙)



定期口腔检查



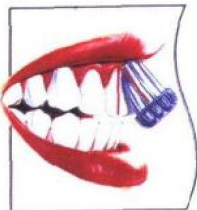
# 口腔护牙十部曲



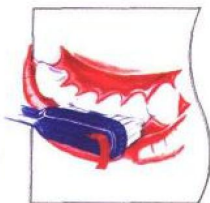
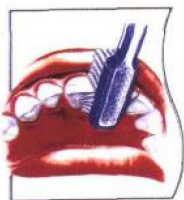
1. 养成良好的饮食习惯要减少吃含糖食物，减少积聚在牙齿及牙龈边缘的细菌，利用糖发酵产酸，侵蚀牙齿和引起龋齿。



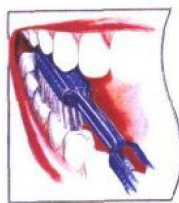
2. 建立良好的口腔卫生习惯,时刻保持口腔卫生清洁,做到人人刷牙,从小刷牙、早晚刷牙,用正确方法刷牙,用含氟牙膏和其他药物牙膏刷牙。



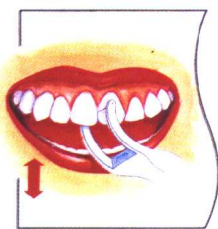
3. 正确的刷牙角度和动作是将牙刷倾斜45°压于牙面与牙龈之间,使刷毛尽量进入龈沟和牙缝间,然后顺着牙缝竖刷,用力不要过大,每次刷3分钟。



4. 刷牙齿的内侧按竖刷牙法顺着牙缝进行,反复多次。刷牙齿的外侧用适当的角度的清洁上下牙齿的外侧,上牙从上往下刷,下牙从下往上刷,每个部位要重复刷6~8次。



5. 刷牙齿的咀嚼面时,要用适当的力量,按前后方向刷上下牙齿的咀嚼面。



6. 使用牙线、清洁牙缝，将牙线以拉锯式的动作进入牙缝，避免损伤牙齿，然后将牙线贴在牙面，上下移动，彻底清洁牙缝。

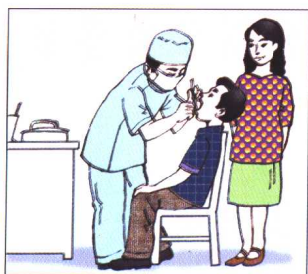
7. 正确使用牙签



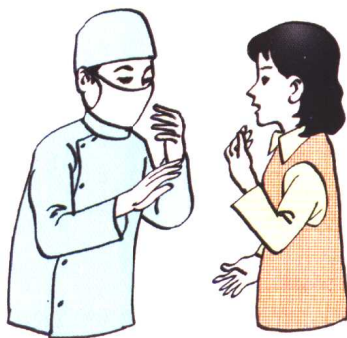
8. 饭后一片木糖醇口香糖，有利于龋病的预防。



9. 自我检查



10. 定期口腔检查。请口腔医生给你提供口腔保健指导和帮助，做到有病早发现、早诊断、早治疗，使你的牙齿和牙周组织健康、美观。

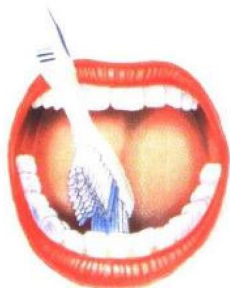




# 婴幼儿口腔护理

怀孕期间，增加进食富含钙、磷等矿物质的食物，如：牛奶、鱼、乳酪。继续保持自己良好的刷牙和使用牙线的习惯，与牙医配合，以减少怀孕期间 X 射线的辐射及药物的摄入。

出生前



出生至6岁

婴幼儿口腔健康完全取决于家长对口腔保健知识的认知及能给予孩子的精心呵护。

第一颗牙齿萌出后，就可以开始轻轻地、充满情趣地为孩子擦拭牙齿。3岁时，可以开始培养和督导孩子正确的刷牙习惯。

1~2岁时开始让孩子接受每半年一次的口腔检查，使牙医能及时发现潜在的问题。氟化物防龋治疗建议在3至6岁间开始。



6个月



3岁



6岁

培养和督导婴幼儿正确的口腔健康习惯，是使孩子拥有健康牙齿的必要保证。

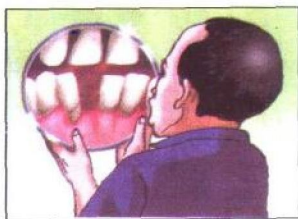
定期接受口腔检查。牙医会给您提供口腔保健指导和帮助，使健康的牙齿伴您终生。



# 老年人口腔护理



牙菌斑膜钙化后形成牙石，牙石逐渐在牙齿周围积聚，细菌会经此侵袭牙周组织形成牙周袋，这是早期的牙周病。防治：牙周洁治。



早期牙周病如继续恶化及蔓延至根底部，大量牙槽骨会被侵蚀吸收，牙龈萎缩，牙齿摇动，牙齿移动，最后牙齿会脱落。防治：见牙周病一级预防。



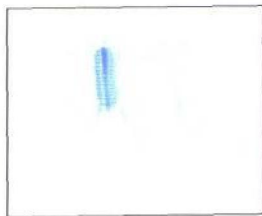
牙龈退缩、牙根暴露会发生根面龋。防治：应选用含氟牙膏，及早充填治疗。



大头牙刷毛硬，会刷伤牙龈和磨损牙齿，久而久之，会引起楔状缺损，牙有酸痛的过敏症状。防治：应选用保健牙刷，采用竖刷牙刷牙；少吃酸性食物；到医院充填。



牙齿咀嚼面磨损，牙本质外露，遇冷、热、酸、甜食物发生酸痛。防治：应用防酸牙膏刷牙或到医院作脱敏治疗；经常咀嚼生核桃仁。



老年人牙齿缺失比较常见。对缺失的牙齿应及时进行镶复。一般在拔牙后3个月左右镶复。常用的方法有，局部义齿或全口义齿，活动义齿或固定义齿，还有种植义齿。

# 障残人口腔护理

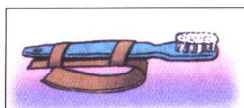
障残人因身体或精神功能缺陷，生活不能完全自理，需要家庭、社会和社区医疗保健机构的关心、照顾和帮助。障残人口腔疾病护理主要是预防龋病和牙周疾病。



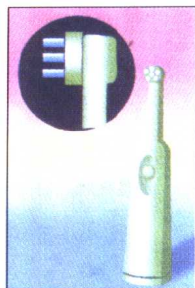
指导监护人，帮助障残人刷牙去除牙菌斑



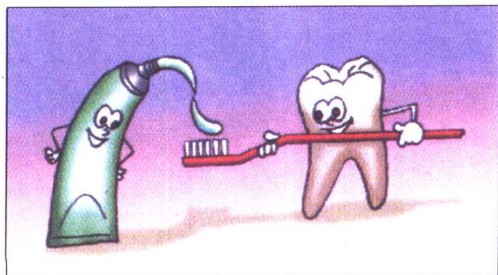
选择适宜的口腔保健用品



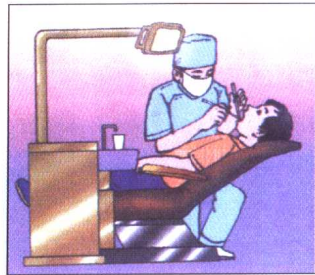
用改良牙刷刷牙



使用电动牙刷



使用含氟牙膏



定期进行口腔健康检查



## 序言

在我国口腔保健工作发展的过程中有两件具有里程碑意义的大事，这就是全国牙病防治指导组（简称牙防组）的成立和全国爱牙日的确立。这两件事都发生在同一年——1989年。这不是巧合而是有深刻的内在联系。

1989年春节刚过，我国著名的老一辈口腔医学专家，全国各大口腔医学院的院长和长期从事口腔预防保健工作的专家欢聚北京，参加全国牙防组成立暨全国牙防组第一次工作会议。已故原卫生部陈敏章部长百忙中也参加了会议。会议的主要议题是讨论全国牙防组成立后如何开展工作，如何迅速开创我国牙病防治的新局面。与会者一致认为开展群众性的口腔健康教育是当务之急和重中之重。当时我们面对的是“牙疼不是病”的错误观念根深蒂固，“人老掉牙”认为是天经地义。大约有一半的人没有养成刷牙的习惯。80%的学龄前儿童有蛀牙，80%的青少年有牙龈炎，几乎100%的老年人牙齿有丢失。数亿颗的龋齿要补，成吨的牙结石要消除，上万颗缺失的牙要修复。可是全国平均每5万人口才有一名牙科医生。面对这样严峻的局面，中国牙病防治的出路只有一条，这就是深入持久地开展群众性的口腔健康教育活动，把口腔健康的金钥匙交给群众。于是在那次会议上提出了在我国建立“全国爱牙日”的倡议，当即得到陈部长的肯定和赞赏。会后由卫生部，国家教委，文化部等九个部委联合下发文件，确立每年的9月20日是“全国爱牙日”。今年已经是第十五个爱牙日了。十五年来，全国牙防组始终把组织开展爱牙日活动作为重要任务来抓，紧紧依靠卫生部和各级卫生行政部门的领导，发挥广大口腔医



务人员的主导作用，积极动员社会广泛参与，多方合作，利用大众传媒和各种形式的健康教育手段，强化“爱牙、健齿、强身”的观念，普及口腔自我保健知识，养成以早晚刷牙为主的良好口腔健康习惯和行为，取得了显著的成绩。据调查，1989年刚开始爱牙日时，只有50%的人每天早晚刷牙，到了2000年增加到74%。使用含氟牙膏的人从13%增加到54%。

全国牙防组重视口腔健康教育工作，提倡口腔科医生和牙防工作者多写口腔保健科普文章，多编写适合各种人群的形式多样的科普读物、挂图及声像制品。几年来全国牙防组编制了大量的口腔健康宣传教育材料，深受广大牙防工作者和群众的欢迎和喜爱。欣喜的是由同济大学口腔医学院的高志炎教授和上海市口腔病防治院的李存荣主任主编的《口腔卫生保健丛书》又与广大读者见面了。我与高志炎和李存荣很熟，知道他们长期从事口腔预防保健工作，在各自的工作中取得了突出的成绩。特别在口腔健康教育方面他们都有丰富的经验。高志炎长期负责《牙齿保健之友》报的编辑工作。李存荣曾主持编辑《2000年上海市儿童口腔卫生绘画作品选》。这次他们主编的《口腔卫生保健丛书》既考虑到重点人群口腔保健的需要，又照顾到农村和社区这两个口腔保健的重点领域，这也算是这套丛书的一个特点吧。针对不同人群，其写作风格和版面设计完全不同，尽量做到适应不同人群的需要。图文并茂，通俗易懂，虽然不敢说做到了融科学性、知识性和趣味性于一体，但至少可以说是朝着这个方向努力的又一次尝试。这套丛书的出版发行得到了全国牙防组的指导和支持，并得到上海雪豹日用化学有限公司的无私帮助，使得全国牙防组可以



将这套丛书作为第十五届全国爱牙日的特殊礼品，免费赠送给全国县（区）以上的医疗卫生单位，这样的善举尚属首次，将对全国牙防工作的发展起到积极的推动作用。

我希望这套丛书能让妈妈们知道有责任呵护宝宝的牙齿健康；让儿童知道爱护牙齿应从小做起；让老年人知道健康的牙齿可以伴您终生；让农民兄弟知道健康的生活需要口腔卫生；让广大群众知道口腔健康是社会文明的标志。让我们善待牙齿，享受人生。

张博学

2003年8月





## 前言

为了开展口腔卫生保健工作的需要，围绕我国“2010年全国口腔卫生保健规划目标”的要求，在卫生部全国牙病防治指导组、上海市口腔病防治院、同济大学口腔医学院的支持下，我们根据婴幼儿、青少年、老年、社区、农村五个不同人群的防治工作特点，编写了《口腔卫生保健丛书》，着重体现“寓教于乐”的科普内容，强调科学性、启发性和适用性，为开展口腔卫生保健活动，提高群众口腔健康自我保护能力，提供一些有益的帮助。

《婴幼儿口腔卫生保健》为一本图册，图文结合，可通过家长、幼儿园教师向婴幼儿讲解过程中，提高婴幼儿口腔卫生知识的兴趣和培养良好的口腔卫生习惯。

《青少年口腔卫生保健》用漫画和图文并茂形式介绍青少年常见的口腔疾病，是一本寓教于乐的口腔健康科普读物，以在校大中小学生为读者对象。

《老年口腔卫生保健》对老年人口腔组织结构、常见牙病、口腔黏膜病、镶牙、全身疾病与口腔病等的发病特点和防治方法作了图文结合的介绍。

《社区口腔卫生保健》以社区口腔卫生保健工作、社区口腔病防治为主要内容。介绍社区口腔卫生保健基本概念和内容、社区口腔健康教育、社区口腔卫生统计、社区口腔健康监测等工作常识，对龋病、牙周疾病为主要内容的口腔卫生三级预防保健知识等也作了阐述，图文并茂。本书以社区人群、社区医务人员、民营口腔医生和口腔卫生防治工作者为主要读者对象。

《农村口腔卫生保健》介绍口腔和牙齿组织结构、



口腔常见疾病及其适宜的防治方法，其中中医药治疗牙病为农村开展牙病防治提供了更多的办法。本书以广大农民兄弟、农村医生和预防保健工作者为主要读者对象。

在本套丛书编写过程中，承蒙张博学教授（北京大学口腔医学院）、苏剑生副教授（同济大学口腔医学院）、沈霖德院长（上海市口腔病防治院）的支持与帮助，以及陈国民副教授（陈国民口腔诊所）的协助，在此表示衷心的感谢。

谨以此套丛书作为“第十五届全国爱牙日”的礼物，奉献给全国同行和广大的读者。

由于时间较仓促，错误在所难免，敬请广大读者不吝指正。

主编

2003年6月于上海



## 目录

### 一、社区口腔卫生保健工作概要

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 社区的概念 .....              | 1  |
| 社区口腔卫生保健基本含义 .....       | 1  |
| 社区口腔卫生保健重要理念 .....       | 2  |
| 社区口腔卫生保健五项基本原则 .....     | 3  |
| 社区口腔卫生保健工作特点 .....       | 5  |
| 社区口腔卫生保健基本内容 .....       | 6  |
| 社区口腔卫生保健实施原则 .....       | 8  |
| 社区口腔卫生保健工作程序 .....       | 10 |
| 社区口腔卫生保健技术服务层次 .....     | 11 |
| 社区口腔卫生保健服务方式 .....       | 12 |
| 社区口腔卫生保健服务应注意的几个问题 ..... | 12 |
| 社区口腔卫生保健服务消毒管理要点 .....   | 13 |
| 社区口腔健康教育的目的和意义 .....     | 14 |
| 社区口腔健康教育原则 .....         | 14 |
| 社区口腔健康教育形式和方法 .....      | 15 |
| 社区口腔健康教育评价 .....         | 16 |
| 社区口腔卫生保健常用统计知识 .....     | 18 |
| 社区口腔健康监测基本含义 .....       | 27 |
| 社区口腔健康监测基本方法 .....       | 27 |
| 社区口腔健康监测具体方法和内容 .....    | 28 |

### 二、社区口腔卫生保健常识

|                     |    |
|---------------------|----|
| (一) 认识和了解你的口腔 ..... | 30 |
|---------------------|----|