

## 第十章 口腔健康教育

### 什么是口腔的健康教育?

口腔健康教育的目的是改变一些个人的看法和习惯，保持口腔健康，预防口腔疾病。对于不同年龄阶段的人，这是有必要的。大多数人只知道一点或根本不知道口腔健康的知识。

### 应该提供什么样的信息?

公众应该接受关于口腔疾病方面以及社会，生活和心理方面上的一些常识。这些信息包括以下几个主题。

#### 口腔卫生

口腔健康，蛀牙及牙周病的预防，其基本保护是清除牙菌斑。牙菌斑在口腔里，必须从清洁牙齿着手。最初，孩子的牙齿每天应用湿纱布或干净湿毛巾擦洗，以清洁牙齿。当门牙长出时，用小的以及软的牙刷清洁牙齿。应每天两次在饭后用**含氟牙膏**彻底地清洁牙齿。小于 6 岁的孩子推荐只用一点牙膏，对于成人豌豆大小的一点牙膏就足够了。建议刷牙后，吐出所有的牙膏泡沫，不用水漱口或只用一口水轻轻地漱就可以。要知道只通过刷牙，不能完全的控制蛀牙。在农村，人们没有用牙刷和牙膏，但是当地有嚼树枝的习惯，应鼓励他们学会用牙刷和牙膏。同时，应该告诉他们如果用碳粉和碳灰清洁牙齿，会导致严重的牙齿磨损。

#### 刷牙指导

1. 把牙刷呈 45° 角放在牙龈缘，轻轻地在颊面移动牙刷，做打小圈的动作。
2. 重复同样的动作，在舌面和腭面。

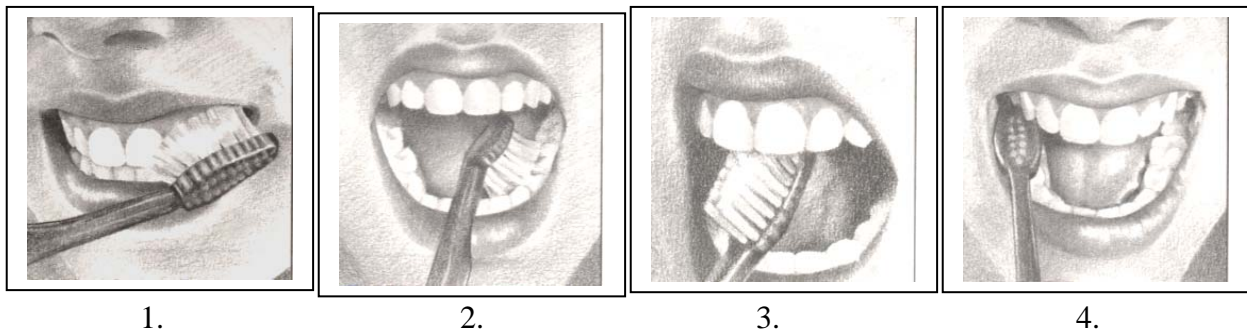


图 10.1 刷牙的方法

3. 用牙刷顶端刷腭面上前牙和舌面下前牙。
4. 刷咬合面时，前后移动牙刷。

## **饮食**

饮食中摄取精制碳水化合物，大量蔗糖，对蛀牙的病因有重要作用。因此，饮食建议，包括两餐之间和含糖饮料对人体影响的说明。一天中减少一或两种含糖食物，足够让再矿化胜过脱矿。特别额外氟摄入对再矿化起作用。婴儿的母亲应该被提醒不要在婴儿睡觉时，或者在一天中不要长时间用奶瓶给婴儿喂果汁或含糖饮料（包括牛奶）。以预防奶瓶龋。母乳喂养一直是受喜爱的。在成人中，减少糖摄入不但减少蛀牙而且帮助控制糖尿病。

除糖摄入控制外，一些食物和饮料含酸程度也应该考虑。汽水(pH2.5),一些果汁和大部分葡萄酒(pH3.5),醋汁(pH2.8)等等，能对牙齿起腐蚀作用。如果食用频率特别多，或吃一些酸性食物时，告诉他们不应该立刻刷牙。应该建议他们用白开水漱口，或在 30 分钟后刷牙。

另一方面，新鲜水果和蔬菜含有天然糖，对牙齿损害较少，重要的是在我们的饮食中。有些食物像乳饼，酸奶，坚果供给牙齿保护作用的成份，起到预防蛀牙的作用。饮食平衡不仅帮助身体健康，而且口腔和牙齿的健康有重要的作用。牛奶和奶制品中富含牙齿和骨骼发育不可缺少的钙和磷。缺乏叶酸与唇裂和腭裂有关。维生素 A，C 和铁缺乏与口腔癌有关。因此，口腔饮食习惯应该是基于个人全面的健康。

## **危险的习惯**

在中国，抽烟，喝酒是十分普遍。在有的地方，一些烟民和喝酒者有嚼烟叶和嚼槟榔块的习惯。根据 WHO 在 1984 年的统计，90% 的口腔癌患者在发展中国家，抽烟和嚼烟叶是直接的原因。公民应该被提醒不好的习惯加在一起更容易促进口腔癌的发展。应该告诫他们，其实危险因素是可以预防的，停止抽烟，口腔癌发展的危险性就可减少。据报道，停止抽烟 1 至 9 年，危险性减少 30%。如停止抽烟超过 9 年，危险性减少 50%。

抽烟已经被证实是导致牙周病的高危险因素。

## **需要适当的口腔护理**

在中国，当症状严重以致靠他们自己的努力也无法治愈时，才会去找牙医。有疼痛，通过吃止痛药或放丁香在疼痛的牙上，以减轻疼痛。甚至他们去看医生时，也只是希望得到止痛药。如果不给，他们会扰乱。因此，让他们明白适当的口腔护理是必要的。药物不是唯一能解决口腔问题的途径，口腔护理这是不可缺少的。有规律口腔护理是益处的。在有牙医的地方，也应该要强调低收费。在其它地方，鼓励人民到健康中心或参加免费口腔护理的活动。

## **氟化物**

应该让公民知道氟化物对牙齿有益。并鼓励他们使用含氟牙膏。有关氟化物结构和用处的详细介绍在第八章。

## 口腔健康教育成功的关键

- 教育工作者应该有自信心，不要有太大压力，这样你所说的才会赢得听众的信赖。
- 所讲的内容要易懂并且容易记住，用一些简单，熟悉的短语。重要内容在开始和结束时要重复提到。
- 教育用的材料，如海报，电影节目，幻灯片应做适当的设计，为不同年龄阶段和不同文化背景的人进行不同程度的分组讨论。
- 在电视，广播，报纸，杂志报道的信息要一致。
- 写出来的小册子和宣传指南留一些余地给他们，让他们自己填写。
- 视觉演示如图片，模型，根据不同口腔教育的情况，做一些说明，以便让他们能更加容易明白。

## 口腔健康教育的方法

- 电视
- 收音机
- 电影，录像，木偶剧
- 报纸，书刊，小册子，海报
- 图片
- 在校园里
- 学校
- 父母亲或小诊所