



健康口腔 健康生活

2026年全国爱牙日重点人群口腔健康核心信息

9月20日是第38个“全国爱牙日”。今年的活动主题是“健康口腔 健康生活”，年度副主题为“少年护牙筑根基 老年健齿享安康”，重点关注儿童和老年人口腔健康，推动口腔健康与全身健康协同促进。

一、从小养成口腔卫生好习惯，终身受益

从小养成早晚刷牙、饭后漱口、使用牙线或牙间隙刷的口腔卫生习惯。每天使用含氟牙膏刷牙两次，每次至少两分钟，晚上睡前刷牙更重要。每三个月更换一次牙刷，若出现牙刷毛变形外翻或倒毛时，应及时更换，做到一人一刷一口杯。

婴儿牙齿萌出前，家长要用纱布蘸白开水为孩子擦拭口腔。从第一颗牙萌出开始，家长可用指套刷或软毛牙刷为孩子每天刷牙两次。

儿童刷牙时应选用刷头大小适宜的儿童牙刷。3至6岁儿童可学习使用“圆弧刷牙法”刷牙，但仍需家长每日至少帮孩子刷牙一次。6岁以后，家长也要继续监督和帮助孩子刷牙，以保证刷牙效果。

老年人要选用软毛牙刷，注意清洁暴露的牙根，预防根面龋，避免大力横刷，以免损伤牙齿和牙龈。

二、选用合适的工具清洁牙齿缝隙，假牙也需要每天彻底清洁

除了刷牙以外，还需每天使用牙线或牙间隙刷清洁牙齿缝隙，预防邻

面龋。

儿童应由家长帮助使用牙线，青少年可在家长的指导下逐步掌握牙线的使用方法。老年人需根据牙齿缝隙的大小选用合适的牙间隙刷，使用时不要强行进入牙缝，以免损伤牙龈。

无论种植牙、固定假牙或活动假牙，都要和天然牙一样每天清洁维护。种植牙和固定假牙不可摘戴，周围可能存留食物残渣及细菌，需要刷牙并配合使用牙间隙刷和冲牙器等。活动假牙应在每次餐后摘下，睡前应摘下活动假牙浸泡在冷水中，或用假牙清洁剂浸泡，第二天清水冲洗干净后再戴上。

三、科学膳食，限糖减酸，促进口腔健康与全身健康

口腔疾病与许多慢性病存在共同危险因素。摄入高糖、高脂、高盐的食物，不仅与肥胖、糖尿病、冠心病、脑卒中等有关，也和龋病、牙周病等口腔疾病密切相关。

建立科学的膳食模式，多吃新鲜蔬果，既有利于牙齿生长发育，预防龋病、牙周病及牙酸蚀症等口腔常见病，也有利于预防肥胖以及糖尿病、心脑血管疾病等慢性病。

经常摄入过多的高糖食品或饮用过多的碳酸饮料，会引发龋病或产生牙齿敏感。应减少甜食和碳酸饮料的摄入量，进食后及时漱口，晚上刷牙后不再进食。

四、局部应用氟化物，可有效预防龋病

每天使用含氟牙膏刷牙和定期专业涂氟等局部应用氟化物的措施，可以有效预防龋病。

使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施，在非高氟饮水地区，3岁以下儿童每次用量为“米粒”大小，3至6岁儿童每次用量为“豌豆粒”大小，并应在家长或老师的监督指导下应用，避免吞咽牙膏。

儿童和老年人可以每3至6个月接受一次专业涂氟。由专业人员给牙齿涂上一层氟化物预防龋病。已经有多颗龋齿或正在进行正畸治疗的青少年，

属于龋病高风险人群，更应接受专业涂氟。老年人易发生牙根面龋，局部涂氟也可以有效预防。（未完待续）



健康教育宣传栏

榆次区疾病预防控制中心

礼让一小步 文明一大步



晋中日报·晚报版宣