



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

五、适龄儿童接受窝沟封闭预防窝沟龋

窝沟封闭是预防儿童窝沟龋的最有效方法,即用高分子材料把牙齿的深窝沟填平后,让牙面变得平整易清洁,细菌不易存留,从而预防窝沟龋。

窝沟封闭操作不会引起疼痛。建议磨牙萌出后,家长就带孩子去医疗机构由口腔医生检查判断是否需要做窝沟封闭。

3至4岁可以进行乳磨牙的窝沟封闭,6至8岁可以进行第一恒磨牙(六龄齿)的窝沟封闭,11至13岁可以进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

六、儿童应预防牙外伤,戒除口腔不良习惯,预防错颌畸形

家长和看护人应帮助儿童尽量避免牙外伤的发生。儿童参加体育活动

时,应尽量穿运动服和防滑的运动鞋,防止跌倒摔跤。必要时应佩戴头盔、防护牙托等防护用具。乘坐交通工具时,应系好安全带。一旦牙齿受伤,应尽快去医院就诊。

吮指、吐舌、咬唇、咬铅笔、口呼吸、夜磨牙和偏侧咀嚼等口腔不良习惯,会造成牙齿排列不齐,甚至颌骨畸形,应尽早戒除。

儿童7岁时,有条件的情况下应进行一次口腔正畸检查,由口腔正畸医生判断是否需要早期矫治。

七、老年人要积极防治牙周病,及时修复缺失牙,关注口腔黏膜健康

牙周病是导致老年人牙齿缺失的主要原因。如果老年人有牙龈红肿出血、口腔异味、牙齿松动与移位等问题,需要及时就诊检查是否患牙周病,并积极

治疗,尽量保留天然牙。

老年人牙齿缺失后要及时修复,以维持牙列完整,恢复口腔功能。一般在拔牙2至3个月后进行牙列修复,可选择活动义齿、固定义齿、种植等修复方式。

老年人应关注口腔黏膜健康,发现口腔内有两周以上没有愈合的溃疡,口腔黏膜有硬结、白色或红色斑块等异常表现,要及时就医检查。

八、定期口腔检查,及时发现、尽早治疗口腔疾病

口腔疾病早期大多无明显症状,不

易察觉,建议每年至少进行1至2次口腔检查,及时发现口腔疾病,尽早治疗,预防口腔疾病的发生和发展。

儿童是龋病高发人群,而且龋病发展迅速,长期不治疗会造成偏侧咀嚼,影响颜面发育,同时也会影响恒牙的正常发育和萌出,建议儿童每六个月进行一次口腔健康检查。

老年人口腔疾病的患病率高,发展速度快、自我修复能力弱,建议老年人每年至少进行一次口腔健康检查,提倡每年洁牙一次,维护口腔健康。

(完)



健康教育宣传栏

榆次区疾病预防控制中心

