

<< 《中国居民口腔健康指南》解读 >>

图书基本信息

书名：<< 《中国居民口腔健康指南》解读 >>

13位ISBN编号：9787506747325

10位ISBN编号：7506747324

出版时间：2010-10

出版时间：中国医药科技出版社

作者：李刚

页数：194

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<《中国居民口腔健康指南》解读>>

前言

随着我国社会经济的快速发展，口腔疾病对我国居民健康的威胁将更加突出。

为了更好地贯彻落实《卫生部办公厅关于加强口腔卫生工作的通知》（卫办疾控发[2007]196号）精神，规范医疗卫生机构口腔健康教育工作，帮助我国群众掌握正确的口腔卫生保健知识，养成良好的口腔卫生习惯，卫生部疾病预防控制局口腔卫生处于2008年组织全国来自中华口腔医学会、中国疾病预防控制中心、北京大学口腔医学院、四川大学口腔医学院、上海交通大学口腔医学院、第四军医大学口腔医学院、武汉大学口腔医学院、首都医科大学口腔医学院、解放军总医院口腔医疗中心等单位的专家制定了《中国居民口腔健康指南》，并于2009年由卫生部办公厅正式公布“关于印发《中国居民口腔健康指南》的通知”（卫办疾控发[2009]141号）。

希望广大口腔医学专业人员全力投入推广《中国居民口腔健康指南》，也希望社会各界民众广泛参与实践《中国居民口腔健康指南》，达到改善全民口腔健康状况，为全面建设和谐社会奠定坚实的人口素质基础。

我国公民的口腔疾病十分普遍，医疗任务也十分艰巨，口腔疾病的特点是**小病多、大病少、重病少**，容易被人们忽视。

口腔疾病是人类的常见病、多发病，尤其是龋齿、牙周病、牙颌畸形的发病率很高，口腔健康与全身健康密切相关。

随着我国医疗保健水平的提高，口腔保健问题必然会引起社会大众的广泛关注和重视。

整齐、洁白、漂亮的牙齿与成功美丽的人生和健康和谐的生活息息相关。

随着社会经济、科技、文化的发展，广大人民群众对口腔健康的要求越来越高，对口腔保健知识的需求也在增加，口腔健康的重要性日益突出，口腔保健逐渐成为人们日益关心的问题，但如何进行口腔保健却是许多人都困惑而又迫切想知道的问题。

在临床上，每天都有就诊病人提出这样或那样的问题希望得到口腔医师圆满的回答，这些问题许多是相同的。

作为口腔医师，不仅担负着治疗口腔疾病的临床任务，还要担负起普及口腔健康知识的任务，推动大众口腔健康知识的传播，增强大众口腔健康的意识，改善大众口腔健康的行为，才能不断提高大众口腔健康的水平。

俗话说：“十人九龋”，“牙痛不是病，疼起来真要命”。

口腔疾病是危害身体健康的常见病和多发病，世界卫生组织已经将龋病与心脑血管疾病和肿瘤并列为三大慢性非传染性疾病。

几乎每个人都有过牙痛的体会，但是很多人对于预防和治疗口腔疾病的认识存在误区，缺乏保健意识，缺乏保健知识，缺乏保健行为，往往延误病情，失去口腔健康。

口腔疾病是生活方式疾病，自我口腔保健是口腔健康的重要基础。

《中国居民口腔健康指南》的制订突出了针对性和实用性，内容丰富通俗，表现形式不拘一格，科学地诠释了当前居民在口腔健康上的误区和难题，是我国口腔医师引导病人开展口腔健康教育的指导性文件，也是我国居民开展自我口腔保健的原则和方法。

为了更好地推动《中国居民口腔健康指南》的传播，作者在参考国内外口腔医学研究成果的基础上，编写了这本名为《解读》的读物。

本书从研究进展、科学前沿、发展方向等方面针对不同年龄的人群详细地解读了卫生部办公厅公布的《中国居民口腔健康指南》；本书内容由普通人群篇、孕产妇篇、婴幼儿篇、学龄前儿童篇、学龄儿童篇、老年篇、残疾人篇七部分组成。

密切结合口腔保健特点和临床医疗经验，以期达到“无病早病早防，有病早治”的目的，对常见口腔疾病的治疗和预防是十分有益的。

本书通俗易懂，融知识性、趣味性和科学性于一体，是面向口腔医师和社会大众介绍口腔医学保健知识的高级科普读物。

本书的编写得到了第四军医大学口腔医学院和西安爱牙管理咨询有限公司的大力帮助和支持，特此表示感谢！

<< 《中国居民口腔健康指南》 解读 >>

李刚 博士2010年7月20日

<< 《中国居民口腔健康指南》 解读 >>

内容概要

牙齿在赋予你美丽、自信笑容的同时，也需要精心呵护。

《中国居民口腔健康指南》是我国口腔医师开展口腔健康教育的指导性文件，也是我国居民开展自我口腔保健的原则和方法。

本书将全面、系统地解读卫生部办公厅公布的《中国居民口腔健康指南》，内容包括普通人群篇、孕产妇篇、婴幼儿篇、学龄前儿童篇、学龄儿童篇、老年篇、残疾人篇七部分。

本书文字简明，通俗易懂，不但详细地讲解了各种常见口腔疾病的防治方法，还深入浅出地阐述了防治机制，使广大群众能在明白道理的基础上，更易于理解和灵活运用保健方法；是面向口腔医师和社会大众的高级科普读物。

<< 《中国居民口腔健康指南》解读 >>

书籍目录

普通人群篇 一、口腔健康是全身健康的基础 二、龋病和牙周疾病是危害我国居民口腔健康的两种最常见的疾病 三、早晚刷牙、饭后漱口 四、做到一人一刷一口杯 五、正确选择和使用漱口水 六、提倡用水平颤动拂刷牙刷牙 七、提倡使用保健牙刷，注意及时更换 八、提倡选择牙线或牙间刷辅助清洁牙间隙 九、根据口腔健康需要选择牙膏，提倡使用含氟牙膏预防龋病 十、科学用氟有利于牙齿和全身健康 十一、科学吃糖，少喝碳酸饮料 十二、吸烟有害口腔健康 十三、每年至少进行一次口腔健康检查 十四、提倡每年洁牙（洗牙）一次 十五、口腔出现不适、疼痛、牙龈出血、异味等症状应及时就诊 十六、及时修复缺失牙齿 十七、选择具备执业资质的医疗机构进行口腔保健和治疗孕产妇篇 十八、孕妇的口腔健康影响胎儿健康 十九、计划怀孕时应接受口腔健康检查，治疗口腔疾病 二十、怀孕一个月是孕期治疗口腔疾病的最佳时期 二十一、孕期和产后更应坚持刷牙、漱口 婴幼儿篇 二十二、口腔健康是婴幼儿正常生长发育的基础 二十三、从出生开始，家长应为婴幼儿清洁口腔 二十四、不当的喂养会危害婴幼儿口腔健康 二十五、莫把病菌口口相传给孩子 二十六、注意喂养器具的消毒 二十七、婴幼儿从牙萌出开始，每半年接受一次口腔健康检查和口腔卫生指导 学龄前儿童篇 二十八、健康完整的乳牙列是恒牙健康的基础 二十九、鼓励儿童多吃纤维性食物，增强咀嚼功能 三十、刷牙后睡前不再进食 三十一、儿童学习刷牙，家长应帮助和监督 三十二、帮助孩子尽早戒除口腔不良习惯 三十三、提倡学龄前儿童每个月接受一次口腔健康检查 三十四、早期矫治前牙“地包天”（前牙反咬合）畸形 三十五、局部用氟预防乳牙龋病 三十六、乳牙龋病应及时治疗 三十七、及时治疗乳牙外伤 学龄儿童篇 三十八、学龄儿童最大的口腔变化是换牙，发现异常应及时就诊 三十九、积极防治牙齿外伤 四十、用窝沟封闭方法预防“六龄牙”（第一恒磨牙）的窝沟龋 四十一、注意防治青少年牙龈炎 四十二、牙齿排列不齐应及时诊治 老年篇 四十三、幸福的晚年需要健康的牙齿 四十四、人老不掉牙，有牙就要坚持刷 四十五、积极防治牙根面龋 四十六、食物嵌塞应及时到医院诊治 四十七、牙本质敏感应及时到医院诊治 四十八、每天清洁可摘义齿（活动假牙） 四十九、关注口腔黏膜变化，发现异常应及时诊治 五十、叩齿可以增进牙周健康 五十一、每半年去医疗机构做一次口腔健康检查，每年至少洁牙一次 五十二、根据医生建议拔除残根残冠残疾人篇 五十三、残疾人更应注意口腔健康 五十四、应给予残疾人必要的口腔卫生指导和帮助 五十五、可选择适宜的口腔清洁用品

<< 《中国居民口腔健康指南》解读 >>

章节摘录

九、根据口腔健康需要选择牙膏，提倡使用含氟牙膏预防龋病指南：牙膏是辅助刷牙的一种制剂，可增强刷牙的摩擦力，帮助去除食物残屑、软垢和牙菌斑，有助于消除或减轻口腔异味，使口气清新。成人每次刷牙只需用大约1g（长度约1cm）的膏体即可。

如果在牙膏膏体中加入其他有效成分，如氟化物、抗菌药物、控制牙石和抗敏感的化学物质，则分别具有防龋、减少牙菌斑、抑制牙石形成和抗牙齿敏感的作用。

含氟牙膏有明显的防龋效果，其在世界范围的广泛应用是龋病发病率大幅度下降的主要原因之一。

使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施，特别适合于有患龋倾向的儿童和老年人使用。

但应该注意的是：牙膏不是药，只能预防口腔疾病，不能治疗口腔疾病，有了口腔疾病还是应该及时就医治疗。

参考资料牙膏是刷牙的辅助用品，具有磨擦作用及去除菌斑、清洁抛光牙面、使口腔清爽的作用。

在我国明朝开始用骨粉或食盐作为洁牙剂洁牙，后来有了以骨粉为主的几种配料制成的牙粉。

最早出现的管状牙膏是在1950年的西欧国家，我国于1926年开始引进仿制牙膏。

建国以来，我国牙膏生产与设计，发展迅速。

我国牙膏工业的基础扎实，牙膏生产的技术水平和质量水平一流；我国牙膏清洁口腔的功能具有独到之处，其销售价格也适合中国老百姓，并具有众多的牙膏品牌。

目前我国使用的牙膏可以分为普通牙膏、氟化物牙膏、药物牙膏3大类。

解读提示1.牙膏的作用【解读】牙膏的作用有的是为了清洁，有的是为了预防，或二者兼而有之。

充分地发挥牙膏的摩擦作用，去除牙面菌斑，除达到清洁作用外，还可减少龋病和牙龈炎的发生与发展。

有助于机械性去污，增强刷牙的效果。

有助于消除口臭，使之爽口舒适。

如加有药物，如氟化钠、氯化锶等，有防龋、防治牙齿敏感的作用。

牙膏的作用又可分为物理作用、化学作用、生物学作用等。

物理作用是指牙膏的摩擦剂在牙刷的配合下，机械地刷除牙齿表面附着物，如食物残渣、牙菌斑和牙垢。

化学作用主要是洗涤剂在刷牙过程中发泡，乳化、吸附牙齿及口腔内的污垢，使黏附物产生溶解、分解、中和等作用而达到洁齿目的。

生物学作用主要是抑菌作用，口腔内存在很多细菌，其中不少是有害细菌，通过牙膏中有效成分可抑制口腔细菌的生长，从而保护牙齿的健康和口腔卫生。

2.功能型牙膏【解读】功能型牙膏即药物牙膏，它是在牙膏中特别添加某种有针对性的药物，在清洁牙齿之外兼有预防牙病的作用。

配人功能型牙膏中的药物除常用的氟化物之外，还有许多在医药品中已有应用。

开发新型的功能配用于牙膏的药物将是方向，功能型牙膏于20世纪50年代问世以来，牙膏的功能就从单纯的洁齿逐渐向洁齿与防治牙病结合起来的方

功能型牙膏的局部作用已得到国内外的牙膏研制与开发和生产者、使用者及口腔医师的认可。

目前，美国的功能型牙膏已占牙膏总量的70%，英、日、德约占50%，我国功能型牙膏的产量已占牙膏总量的60%以上。

在功能型牙膏中按其功能分为防龋牙膏、脱敏牙膏、消炎牙膏、抗结石牙膏、除烟渍牙膏、美容牙膏和除口臭牙膏等。

3.正确认识牙膏的作用【解读】近年来，一些牙膏生产企业和口腔医学界配合，致力于将某些药物加入牙膏中，来消除牙菌斑的研究应用。

洗必泰、季铵盐、植物提取物、玉洁纯、锶盐等口腔用杀菌剂成份在牙膏生产中已普遍采用。

形成了含氟、多效、中药、药物加强型等功能性牙膏产品，使用这些产品在一定程度上解决口腔常见的疾病预防问题。

但也存在一些不足：杀菌剂和药物成份在口腔保健应用中最大副作用是对口腔组织产生较强的刺激

<< 《中国居民口腔健康指南》解读 >>

。药物配比不当，容易造成口腔菌群环境失衡，达不到预防牙病的目的。

长期使用易使口腔环境产生抗药性，降低口腔自然抵御能力。

由于口腔疾病机制复杂，单一药物无法解决全面问题，多种药物又会产生相互排斥、相互抵消的副作用。

各种药物牙膏层出不穷。

国内外有一些牙膏生产厂家相继推出的生发牙膏、乌发牙膏、降压牙膏、减肥牙膏及健胃牙膏和催眠牙膏等新型药物牙膏，也开始步入居民家庭。

牙膏的基本功能是清洁牙齿，保护口腔卫生，不是药膏。

有的企业、有的商家和新闻媒体等为了某些需要，竟将日常牙膏当药膏来宣传，这是违背牙膏定义的，在世界产量第一的国度里不能允许将牙膏当药用来治病。

若说某些药物牙膏具有某方面的功能，有的确实在某些方面有防治作用，但那仅仅是牙膏主用途外的协效作用。

如果它的基本功能是治疗牙病而不是预防牙病，则已超出牙膏的含义，不是日常牙膏而是医用药膏。

4. 提倡使用含氟牙膏预防龋齿【解读】使用含氟牙膏刷牙是有效的自我口腔保健措施之一。

龋病是由于堆积在牙面上的细菌产生酸使牙釉质脱矿所致。

含氟牙膏可以长期不断地在刷牙时将氟化物携带进入口腔并与牙接触，一方面由于氟化物能改善牙齿结构，降低牙在酸中的溶解性，防止脱矿，增强牙的抵抗力；另一方面一旦由于细菌产酸使牙脱矿，氟离子能促进牙齿再矿化，起到修补早期缺损的作用。

氟化物在一定的条件下，也能被细菌吸收，影响细菌的代谢，起到某些抑菌的作用。

至今在国内外权威性杂志尚未见到有关使用含氟牙膏会产生“耐氟菌株”的报告。

退一步说，即使真的产生“耐氟菌株”，也不能否定氟化物抗酸和促进再矿化的主要防龋作用。

近半个世纪的研究表明全世界龋病下降与含氟牙膏广泛使用有关，含氟牙膏防龋是有效的，这一观点为全世界口腔医学专家所认同。

含氟牙膏防龋效果与所含氟离子的浓度有关，1000~2500ppm之间每增加500ppm可降低龋齿发病率6%，而含500ppm氟以下的牙膏防龋效果则不明显。

目前常用的含氟牙膏含氟量在1000~1500ppm之间，我国牙膏的国家标准是400~1500ppm之间。

含氟牙膏预防龋齿在国际上已经过半个多世纪的研究与数十亿人的使用，含氟牙膏的性能和质量都得到了迅速的提高，其有效性和安全性早已得到世界卫生组织、世界牙科联盟、国际牙科研究学会等国际性权威组织的认同，并积极推广。

三大权威机构于2006年11月17~19日在日内瓦召开“应用氟化物促进口腔健康全球大会”，并敦促各国政府采取行动，鼓励企业为弱势群体生产质优价廉的含氟牙膏；敦促政府对有益牙齿健康的氟化物产品采取减免税收和关税的政策；制定有效法规，提供必要的指导和组织必要的项目，确保所有国家建立有益于口腔健康而获得氟化物的渠道。

5. 抗牙齿敏感牙齿的选择【解读】牙本质敏感俗称牙齿敏感，是一种常见的口腔疾病，主要是指暴露的牙本质对外界刺激产生短而尖锐的疼痛，并且不是由于其他特定原因引起的牙体缺损或病变。

选用专业的抗敏感类牙膏，这是日常最经济、最有效的牙齿敏感预防护理手段。

牙本质敏感是由于牙本质外露、牙本质小管开放造成的。

降低牙本质的通透性是护理牙本质敏感的理论依据，主要是防治牙齿对冷、热、酸、甜等出现的过敏性疼痛。

抗牙齿敏感牙膏配方中常加脱敏药物，例如：氟化亚锡、氯化钠、氯化锌、硝酸银、氯化锶等。

含有氟化亚锡、氟化锶和硝酸钾成分的牙膏已经临床测试并被证实具有缓解牙本质过敏症状的作用。

例如：实验表明氟离子作用在过敏牙本质上，能够加强牙本质继续钙化，或产生更多牙本质，从而减小牙本质小管的直径，减小液压传导。

氟化锶的锶离子能被牙釉、牙本质吸收，生成碳酸锶、氢氧化锶等沉淀物，能降低牙体硬组织的渗透性，提高牙组织的缓冲作用；锶又能与牙周组织密切结合，增强牙组织的防病能力，达到脱敏效果。

P38-42

<< 《中国居民口腔健康指南》解读 >>

编辑推荐

《中国居民口腔健康指南 解读》从研究进展、科学前沿、发展方向等方面针对不同年龄的人群详细地解读了卫生部办公厅公布的《中国居民口腔健康指南》；《中国居民口腔健康指南 解读》内容由普通人群篇、孕产妇篇、婴幼儿篇、学龄前儿童篇、学龄儿童篇、老年篇、残疾人篇七部分组成。

密切结合口腔保健特点和临床医疗经验，以期达到“无病早病早防，有病早治”的目的，对常见口腔疾病的治疗和预防是十分有益的。

《中国居民口腔健康指南 解读》通俗易懂，融知识性、趣味性和科学性于一体，是面向口腔医师和社会大众介绍口腔医学保健知识的高级科普读物。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>