

# 学龄儿童 (小学生)

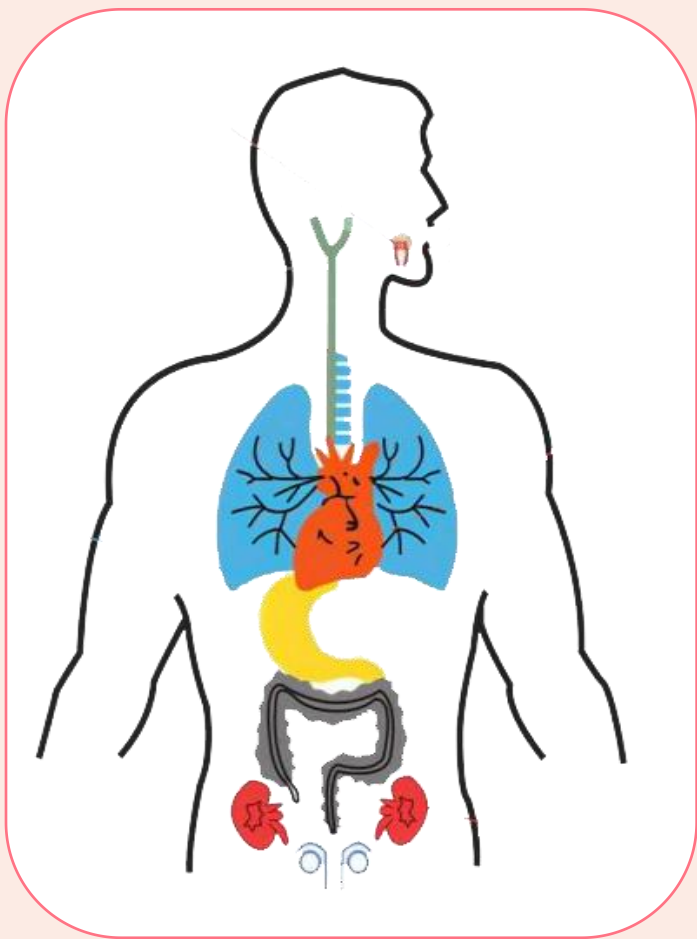
口 腔 健 康 科 普

Dental Health



# 前言

preface



**口腔健康对于我们的全身健康至关重要，口腔疾病可导致或加剧其他慢性疾病。**





# 目录

TABLE OF CONTENTS

口腔基础知识 ◀

01

▶ 学龄儿童 (小学生)  
口腔常见疾病

02

◀ 学龄儿童 (小学生)  
口腔保健

03

▶ 口腔健康知识问答

04

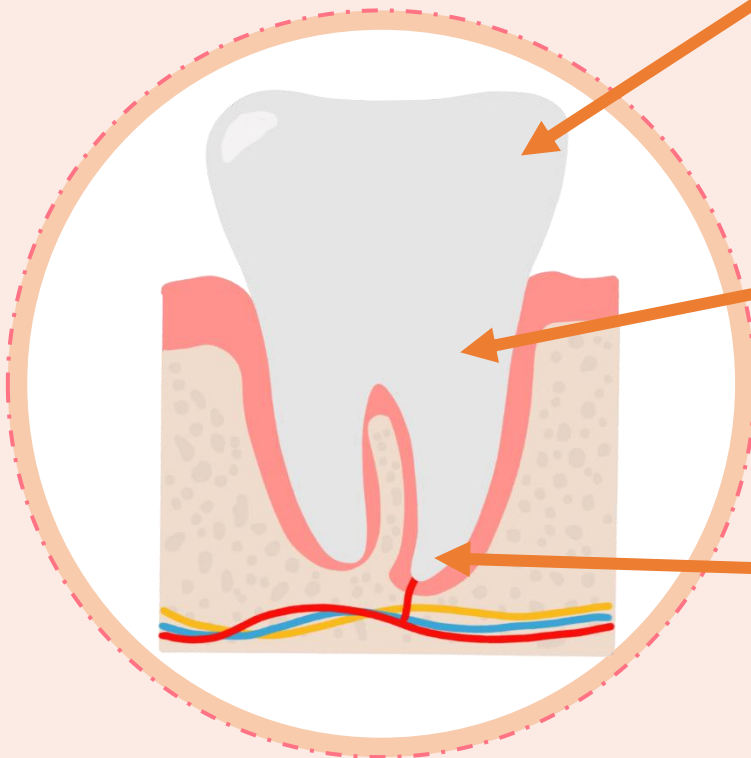


# 口腔基础知识

口腔健康



# 牙齿的基本结构



🦷 牙冠

大部分显露于口腔，也就是张开嘴时我们能看到的牙齿部分。

🦷 牙颈

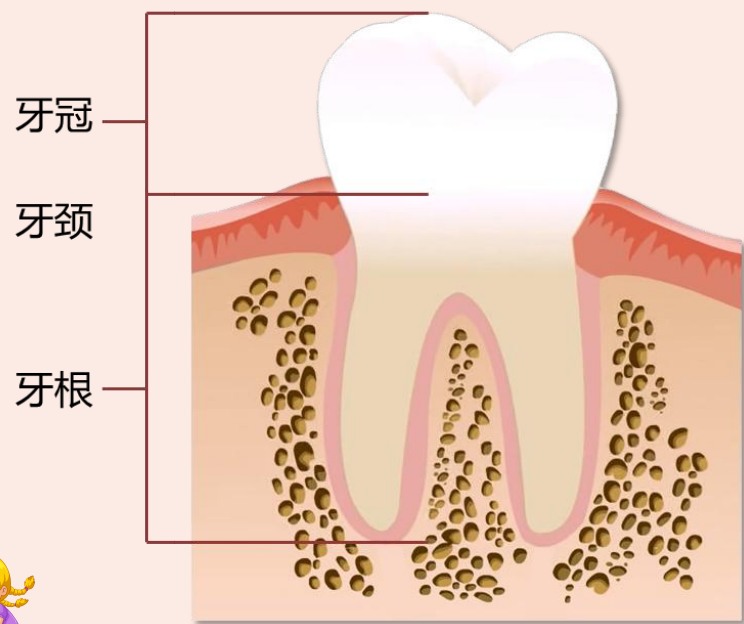
牙冠与牙根交界处的凹陷部位称为牙颈。

🦷 牙根

埋于牙槽骨中，是牙齿的支持部分。



# 牙齿的基本结构



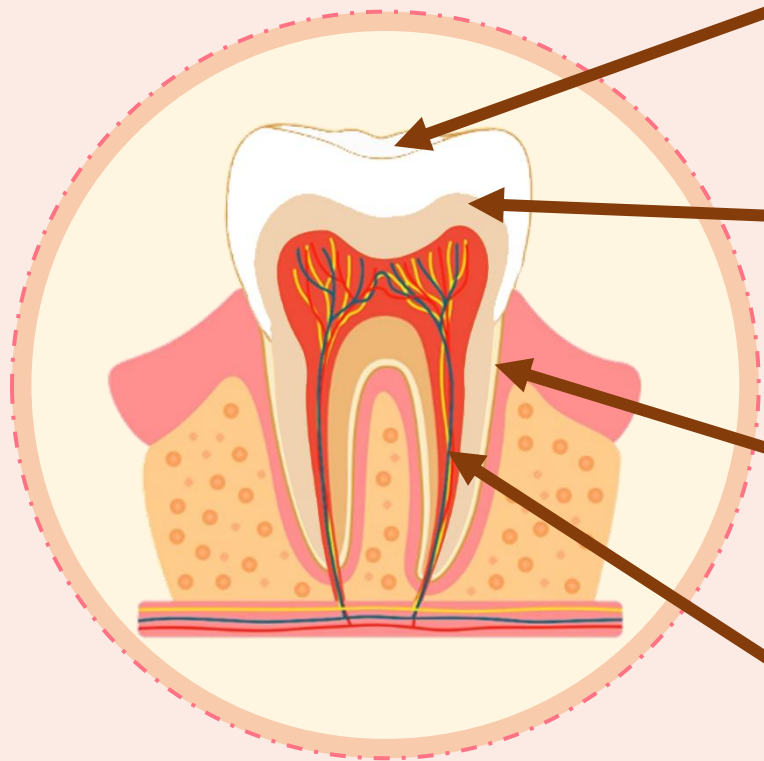
## 🦷 牙根

**埋于牙槽骨中，是牙齿的支持部分。**

牙冠与牙根的关系就像是树干与树根的关系，树根(牙根)深埋在地下，土壤(牙槽骨)包绕树根(牙根)，使树根(牙根)能支撑高大的树干(牙冠)。



# 牙齿的基本结构



## 釉质

牙齿最外层，白色半透明硬组织，也是人体中最坚硬的组织。

## 牙本质

构成牙体的主要部分，位于釉质和牙骨质的内层，不如釉质坚硬。

## 牙骨质

是构成牙根表层、色泽较黄的硬组织。

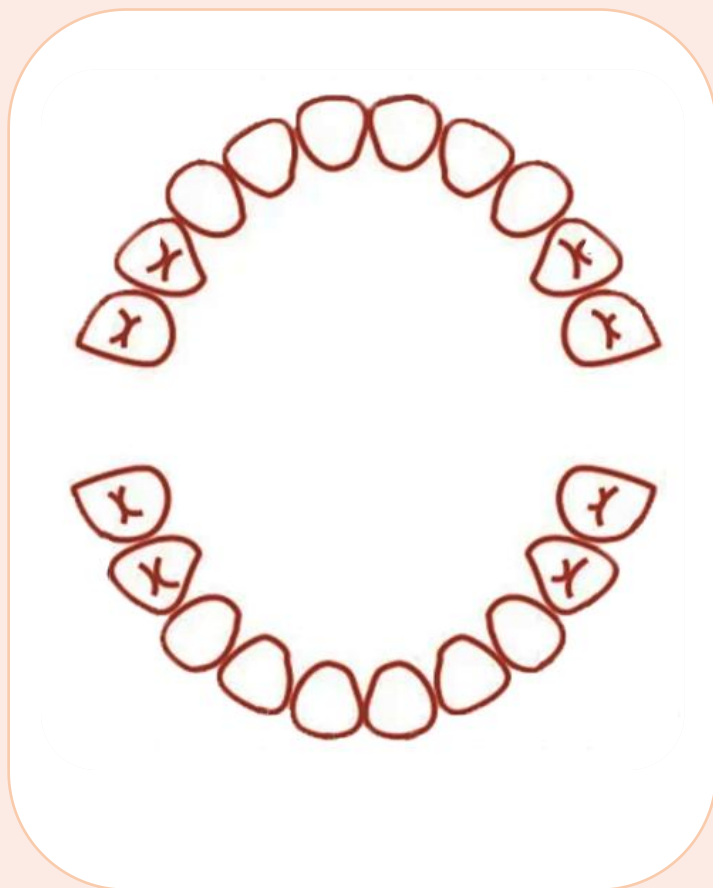
## 牙髓

是充满牙本质内层空腔的软组织，内含血管、神经和淋巴，俗称为“牙神经”，有形成牙本质、营养牙体组织和防御外界刺激等功能。

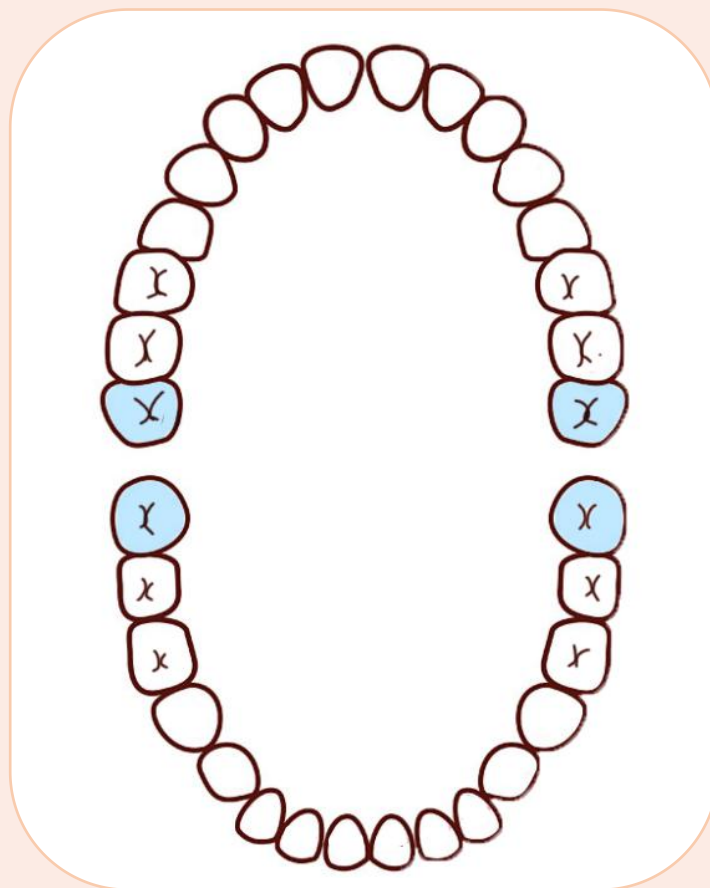


# 牙齿的数量

人的一生总共有两幅牙齿



乳牙列 (20颗)



恒牙列 (28-32颗)

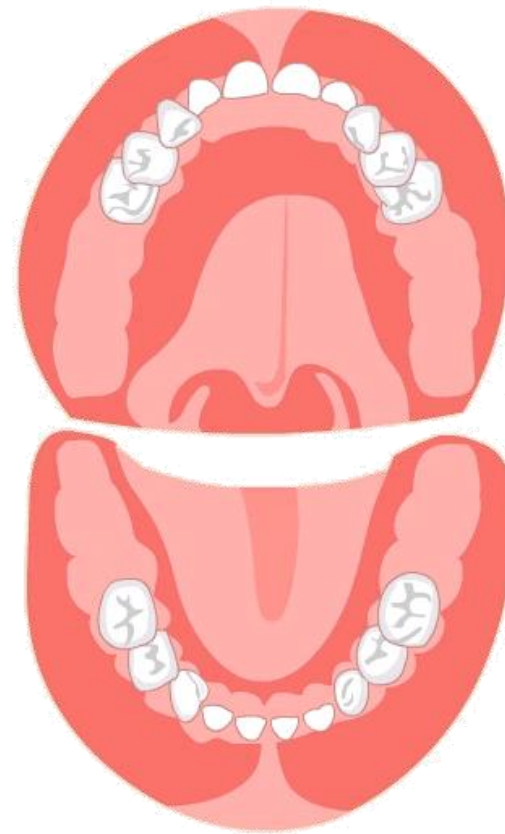


# 牙齿的替换

6周岁左右  
乳牙开始替换为恒牙



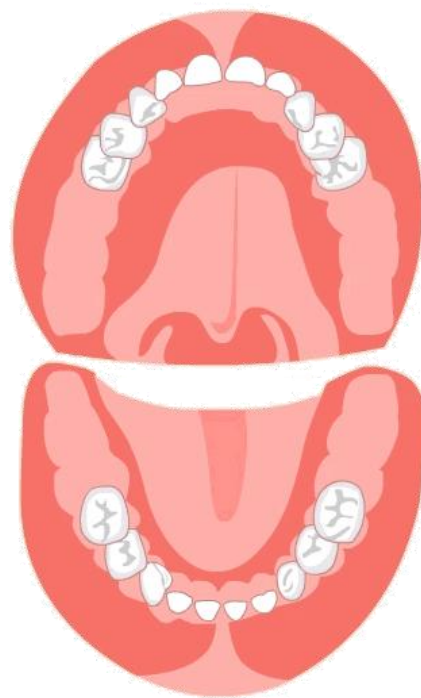
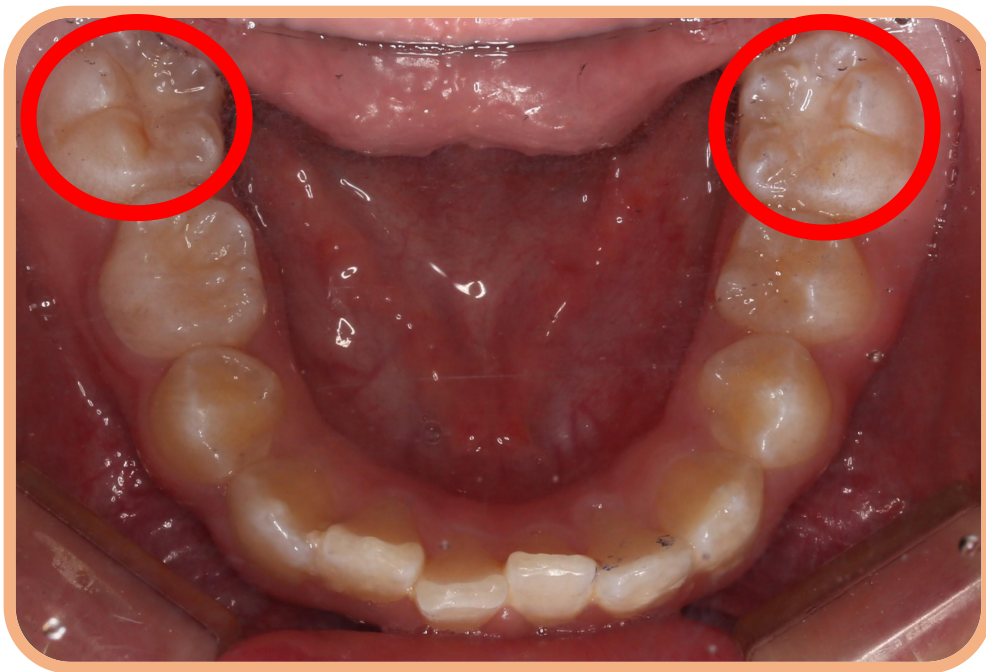
12周岁左右  
替换完成





# 口腔基本知识

## 六龄牙



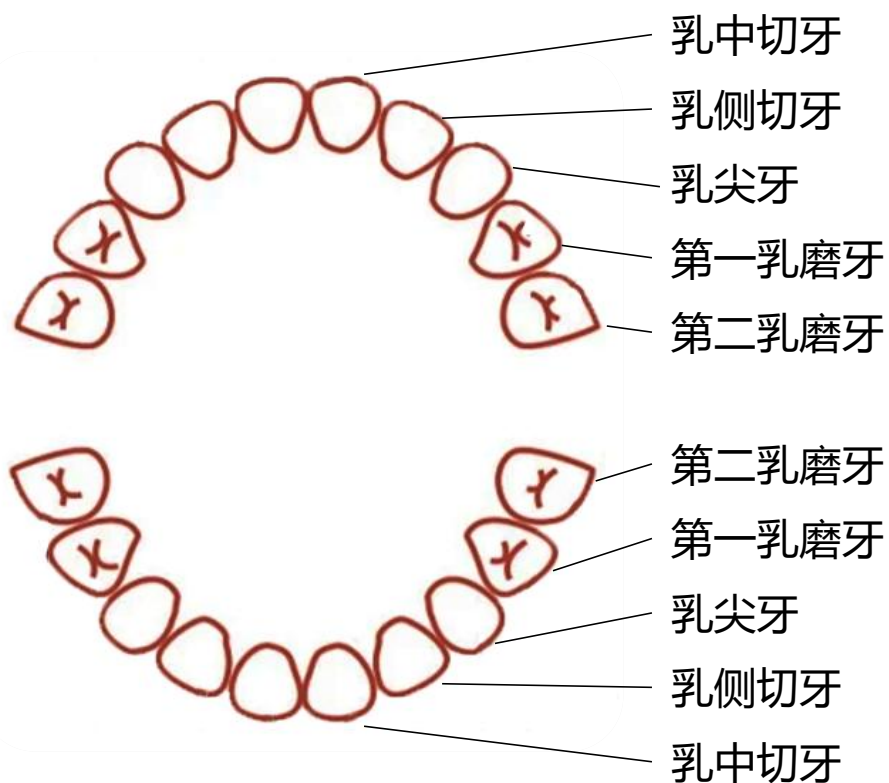
# 牙齿的分类

## 乳牙

乳切牙

乳尖牙

乳磨牙



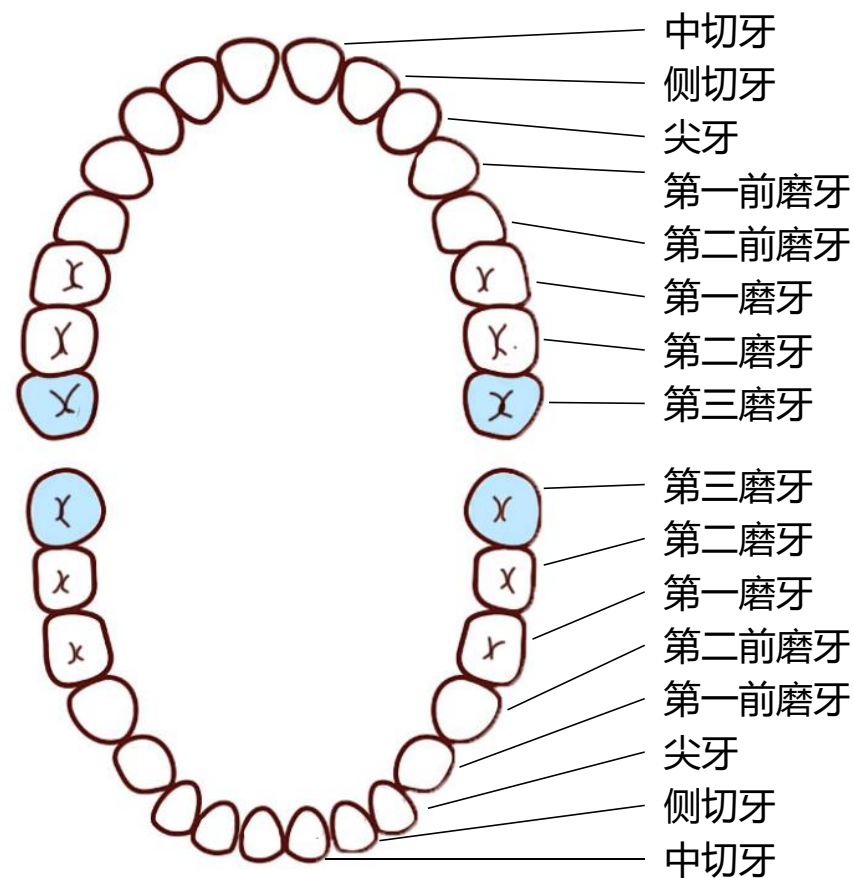
## 恒牙

切牙

尖牙

前磨牙

磨牙



# 牙齿的功能

## 🦷 切牙

切割食物



## 🦷 尖牙

撕咬食物



## 🦷 磨牙

磨碎食物



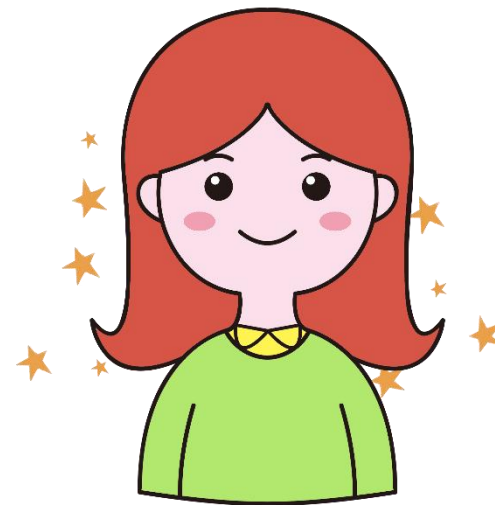
# 牙齿的功能



咀嚼



协助发音



维持正常面形



# 健康口腔的标准

**WHO (1981年) :**

**牙齿清洁，无龋洞，无疼痛感，牙龈色泽正常，无出血现象**





02.

# 学龄儿童（小学生） 口腔常见疾病

口 腔 健 康

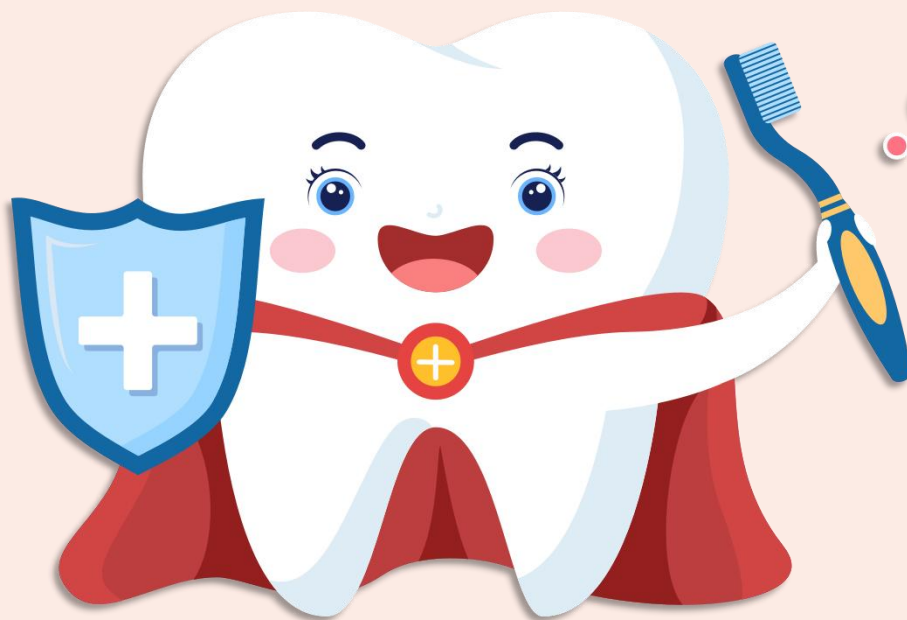


Dental Health



# 龋病

同学们，  
你们有没有蛀牙？



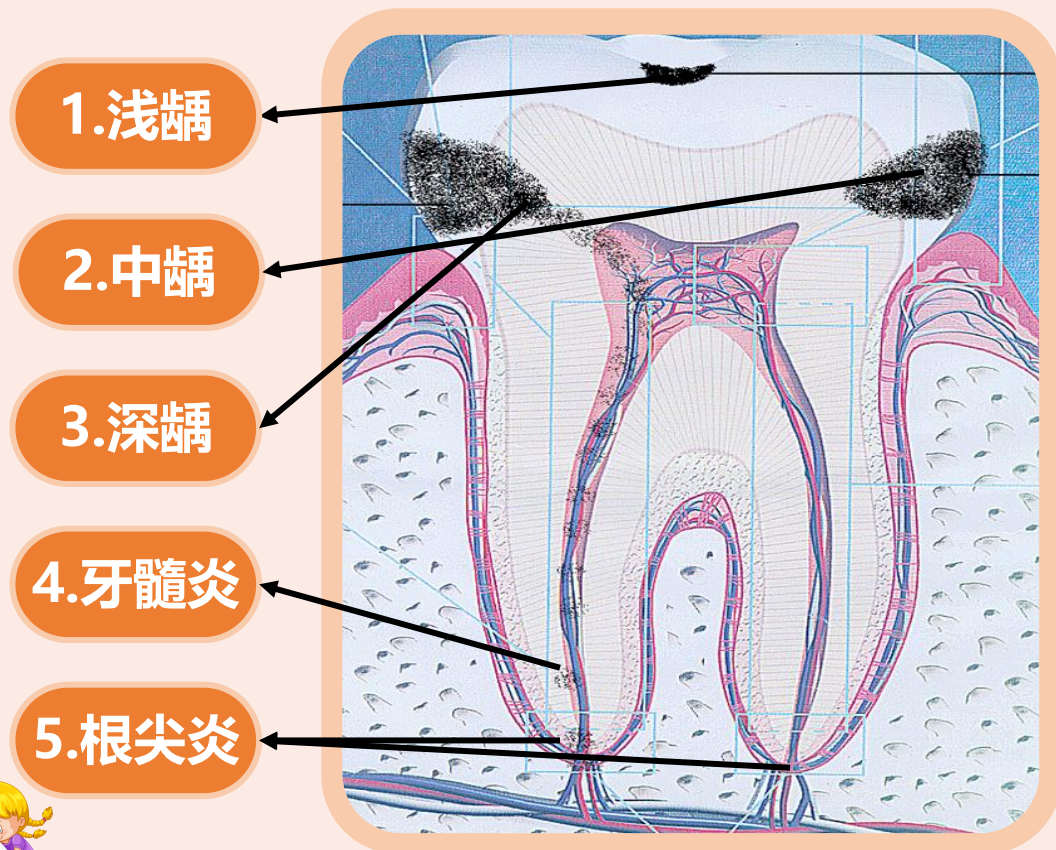
# 龋病



龋病（俗称蛀牙）是我国儿童最常见的慢性感染性疾病之一



# 龋病的形成



# 龋病的病因

牙菌斑

含糖食物

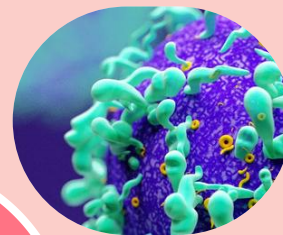
牙齿的结构缺陷

时间

牙齿缺陷



细菌



龋齿



含糖食物



时间



# 龋病的危害



疼痛肿胀



影响咀嚼功能



引起恒牙发育异常



影响言语功能



影响全身发育



牙源性病灶感染

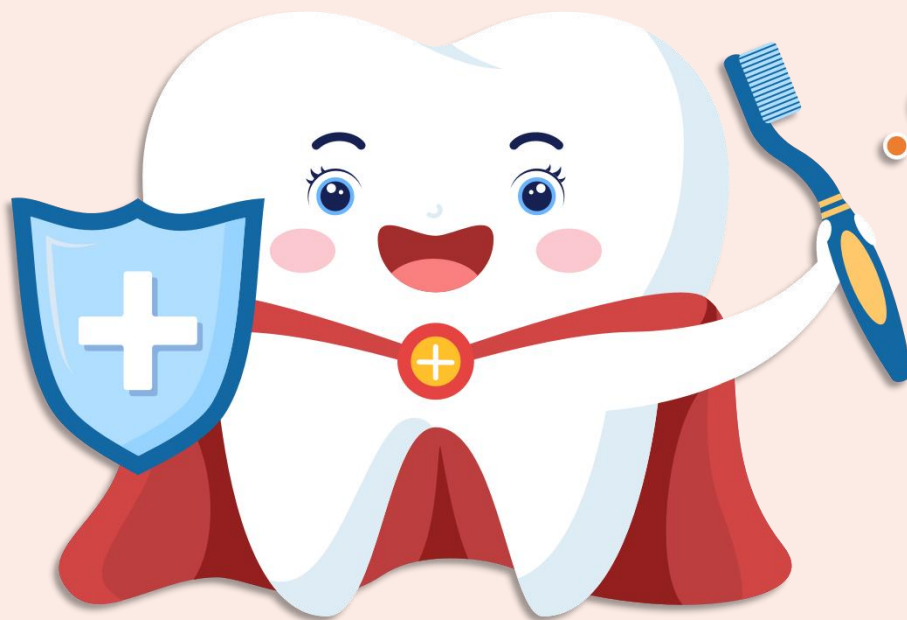


影响美观及心理



# 牙龈炎

你们刷牙的时候牙肉  
会出血吗？



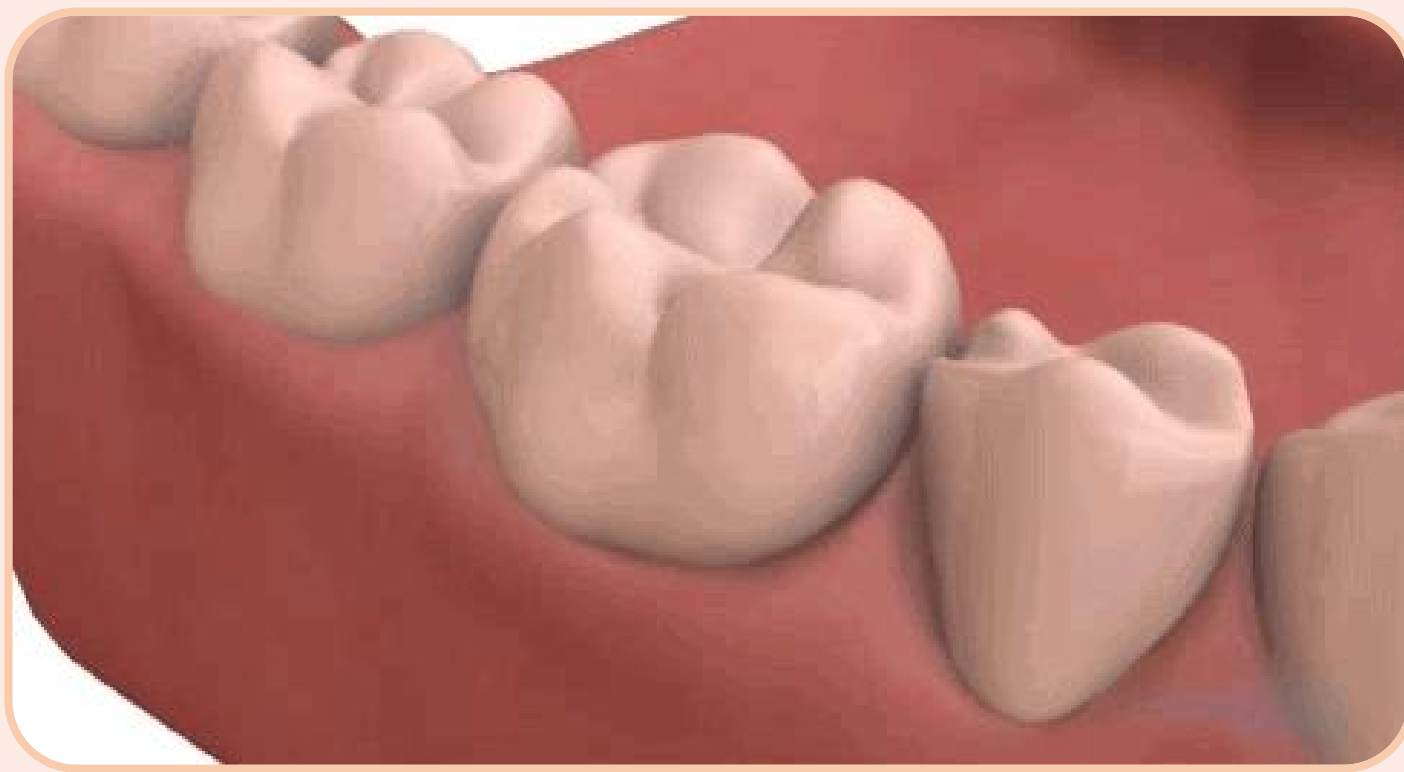
# 牙龈炎



牙龈炎是由牙菌斑引起的牙龈组织感染性疾病



# 牙龈炎的病因



长期的刷牙不干净，导致牙齿表面堆积牙菌斑，引起的牙龈炎症

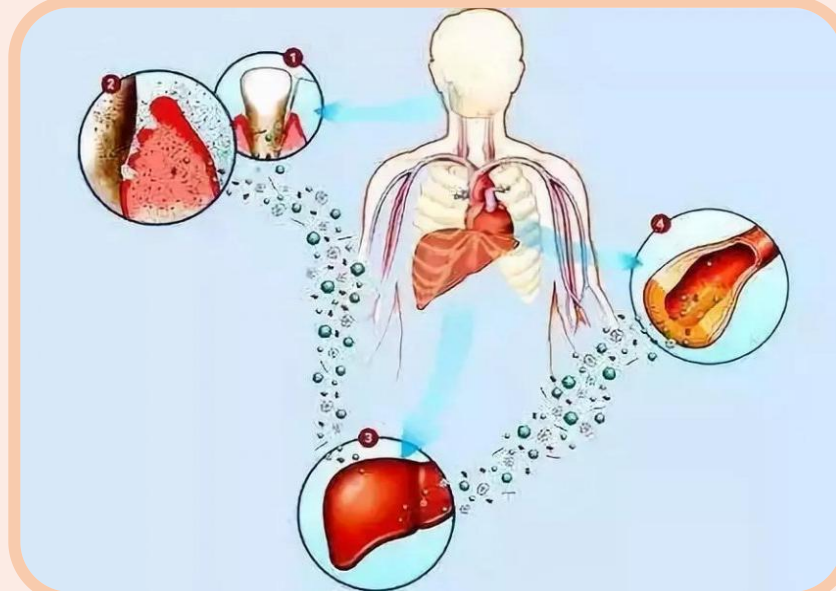


# 牙龈炎的危害

## 牙周炎

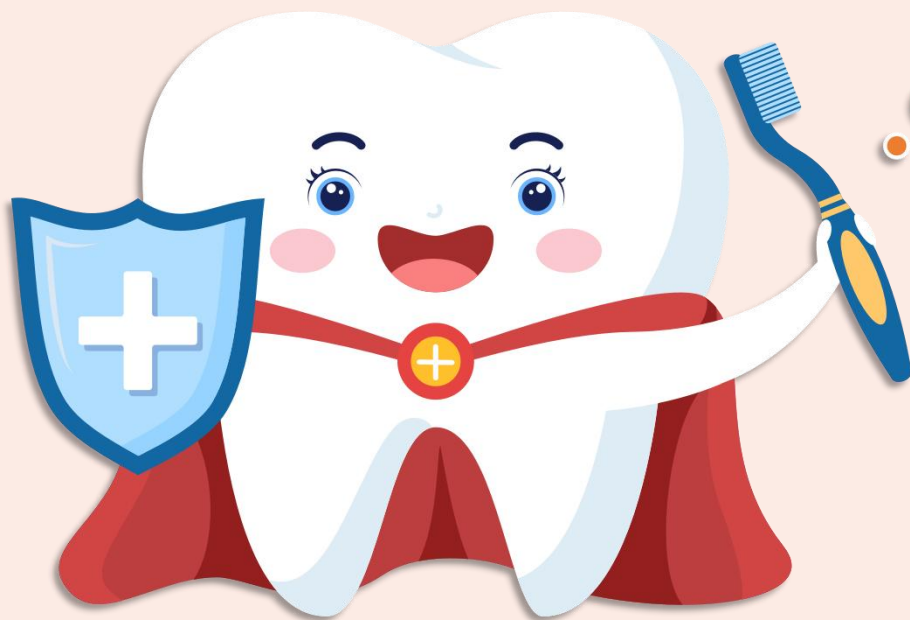


## 全身疾病



# 错颌畸形

你们的牙齿整齐吗？



# 错殆畸形



牙列拥挤



龅牙



反颌 (地包天)



# 错颌畸形



在儿童生长发育过程中，由先天的遗传因素或后天的环境因素

如疾病、口腔不良习惯、换牙障碍等，造成的牙齿排列不齐、上下颌骨大小形态位置异常、面部畸形等





# 导致错殆畸形的不良习惯



吮指



口呼吸



异常唇习惯



吐舌



偏侧咀嚼



夜磨牙





# 错颌畸形的危害



影响面容美观



影响言语功能



影响咀嚼功能



影响心理健康



张口闭口弹响、  
疼痛



# 牙外伤

日常生活中  
有没有撞到过牙齿?



# 牙外伤



牙齿脱落



牙冠折断

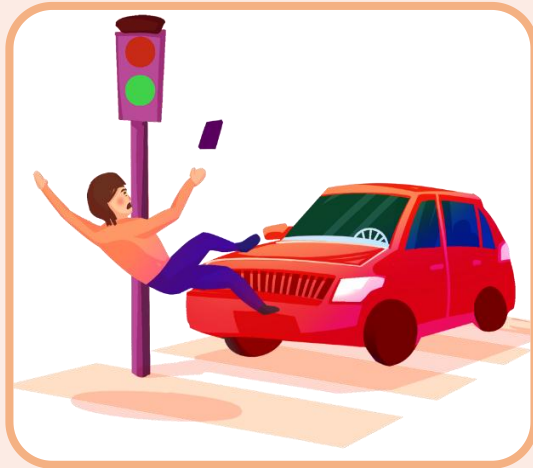


牙齿挫入

牙外伤是打击或撞击所引起的牙齿损伤



# 牙外伤的病因



- ◆ 轮滑、滑板、骑自行车、滑雪等高速运动
- ◆ 足球、篮球、橄榄球等高强度、对抗性的体育运动
- ◆ 交通事故
- ◆ 咬硬物



# 牙外伤的危害

严重的乳牙外伤可能影响或损伤恒牙的发育和萌出

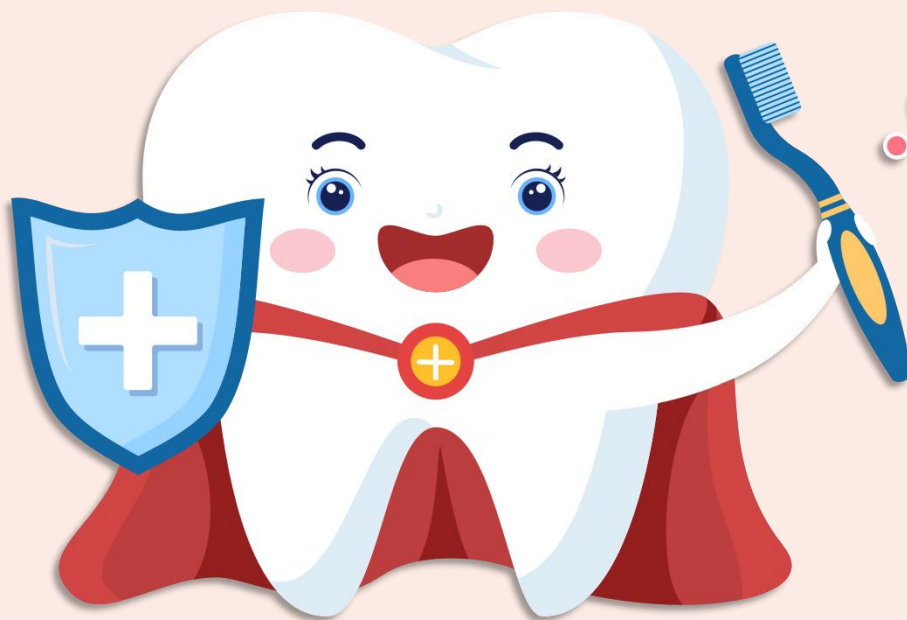
## 恒牙外伤

- ◆ 折断、松动、移位、影响咀嚼功能，造成牙髓和血管的损伤导致牙髓或牙根炎症。
- ◆ 对牙齿、咬合等生长发育、发音、美观、心理健康产生不良影响。



# 双排牙

你们有没有  
长过两排牙齿？



# 双排牙

在牙齿替换时，恒牙已经萌出而乳牙没有正常脱落，  
造成“双排牙”，又称“乳牙滞留”



# 双排牙的危害

乳牙未能按时脱落，常常会使继承恒牙萌出受阻或异位萌出





上海市口腔医院  
复旦大学口腔医学院  
Shanghai Stomatological Hospital & School of Stomatology, Fudan University  
复旦大学附属口腔医院 | 上海市口腔健康中心



03.

# 学龄儿童 (小学生) 口腔保健

口 腔 健 康



Dental Health



# 刷牙清洁

刷牙是重要的自我口腔保健方法

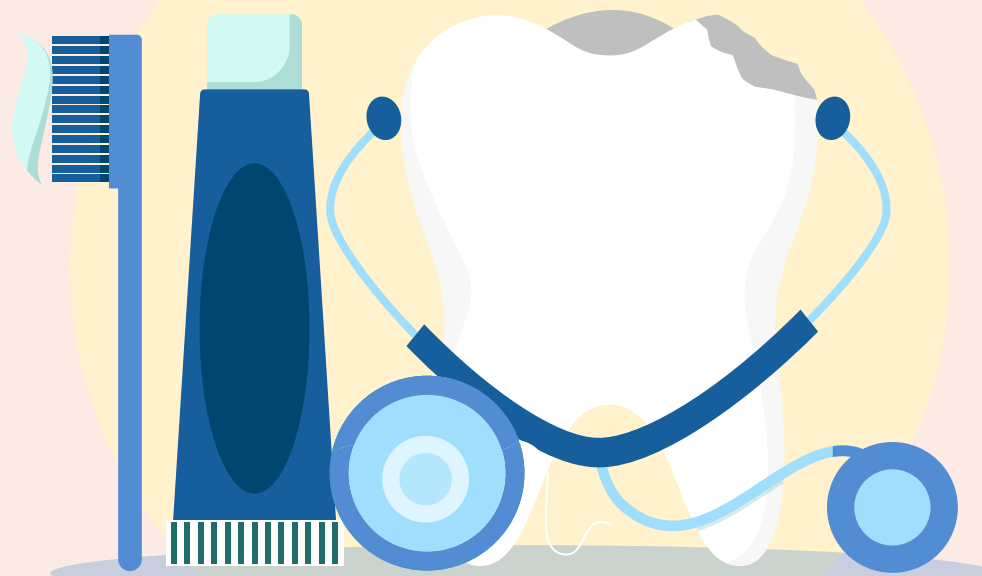
去除牙菌斑、软垢、食物残渣

三好  
原则

好牙刷

好牙膏

好方法



# 刷牙清洁

刷牙是重要的自我口腔保健方法

## 儿童手动牙刷



- ✓ 小头(两个门牙宽度)
- ✓ 软毛
- ✓ 带有防滑柄



# 刷牙清洁

刷牙是重要的自我口腔保健方法

## 儿童电动牙刷



### ◆ 旋转震动式

刷头高速地顺时针、逆时针反复旋转，  
围绕牙齿在各个方向快速刷洗。



# 刷牙清洁

刷牙是重要的自我口腔保健方法

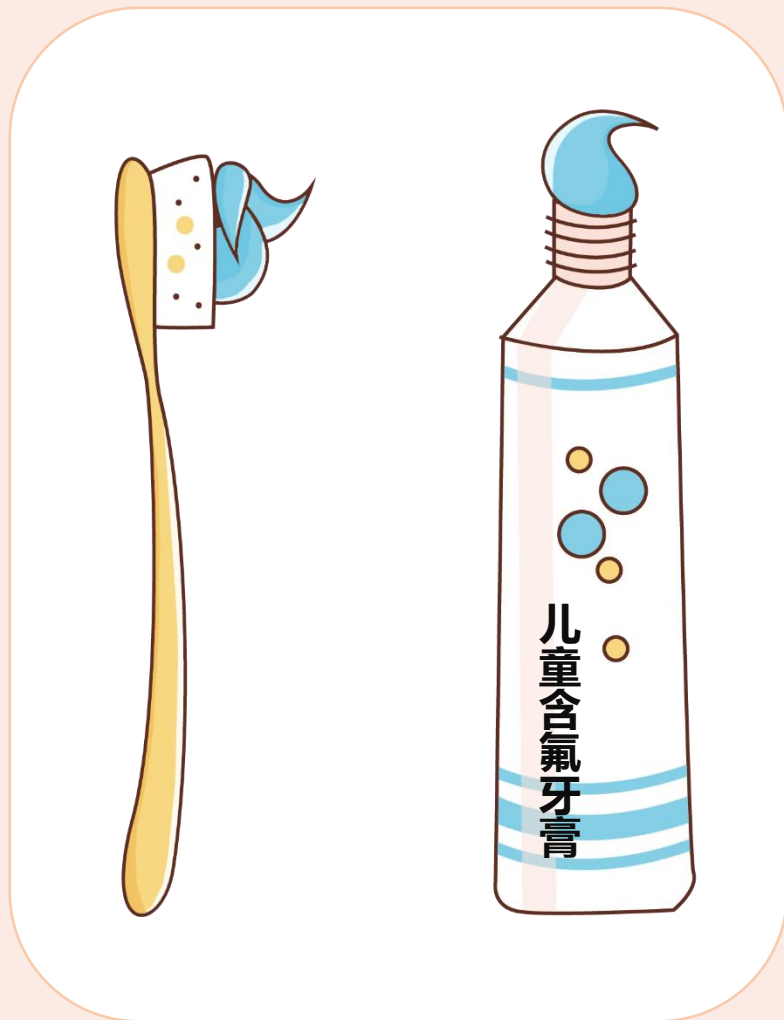
## 儿童电动牙刷

### ◆声波震动式

不是用声波来清洁，只是其刷毛/刷头的振动频率与声波频率一致或者相近。



# 牙膏的选择



## 儿童含氟牙膏

采用含氟牙膏

可以有效提高牙齿抗龋能力

每次牙膏使用量为1cm长度



# 刷牙方法

## 儿童刷牙方法：圆弧刷牙法



# 刷牙方法

## 儿童刷牙方法：水平颤动拂刷牙法



# 刷牙的注意事项



- ◆**有效刷牙：**每颗牙齿、每个牙面都要刷到
- ◆早晚各一次，**晚上睡前刷牙更重要**
- ◆**每次刷牙2-3分钟**
- ◆一人一牙刷，一人一牙膏，一人一口杯
- ◆每2-3个月换一把牙刷
- ◆刷完甩干刷毛，刷头向上通风处干燥
- ◆不可用沸水浸泡或煮沸消毒牙刷



# 辅助清洁

## 牙线的使用

### 牙线棒 (初学者使用)

推荐给儿童使用



### 牙线盒



可有效清除牙齿邻接部位的牙菌斑及食物残渣



# 辅助清洁

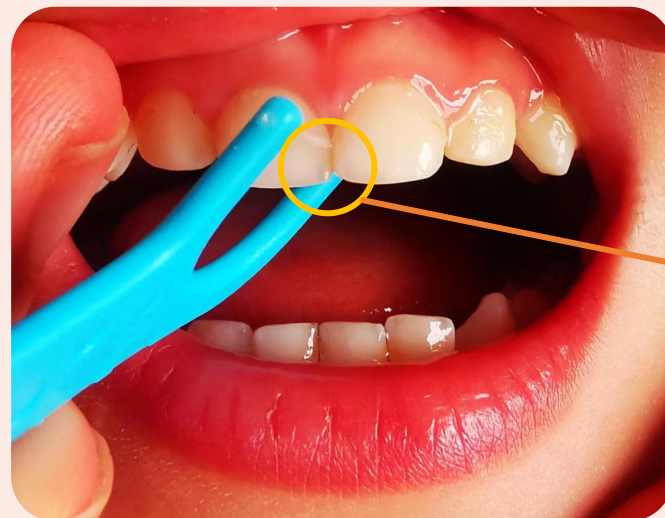
## 牙线使用年龄：

所有年龄段，只要长出的牙齿相互靠近**形成牙缝**即要**开始使用**

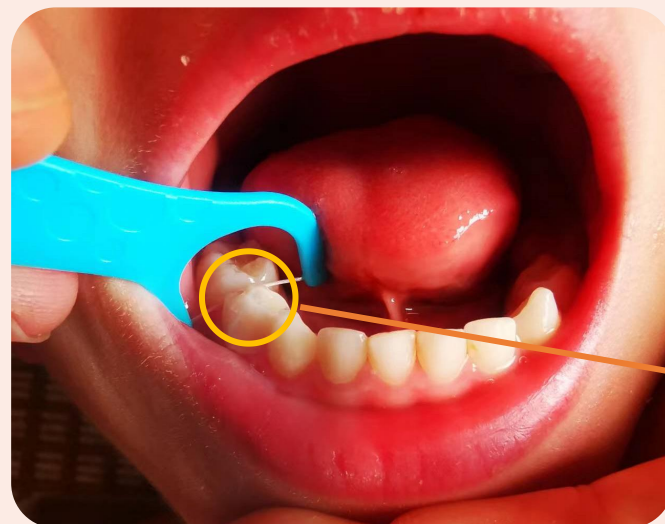
## 牙线使用时间及频次：

每日均要使用，最好在**每日餐后使用**；晚上睡前先使用牙线，再刷牙，每日至少使用1次

**注意：**使用牙线时勿用力过大，以免损伤牙龈；牙线大多是一**次性**的，不可重复使用。



切牙  
牙缝



磨牙  
邻面



# 辅助清洁



# 辅助清洁



## 漱口

养成进食后漱口习惯

清除食物碎屑和部分软垢

清除菌斑效果不理想

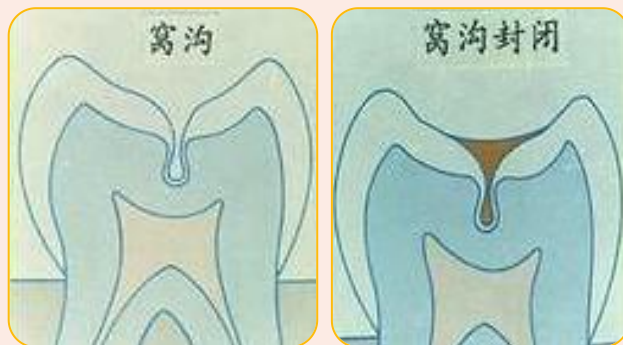


# 窝沟封闭

- ◆ 预防窝沟龋最有效的方法
- ◆ 可配合操作的儿童
- ◆ 至少每半年复查1次，如有脱落及时再次封闭
- ◆ 窝沟封闭**适宜年龄**：

第一恒磨牙 6 - 8岁

第二恒磨牙 11 - 13岁



窝沟封闭前



窝沟封闭后



# 涂氟防龋

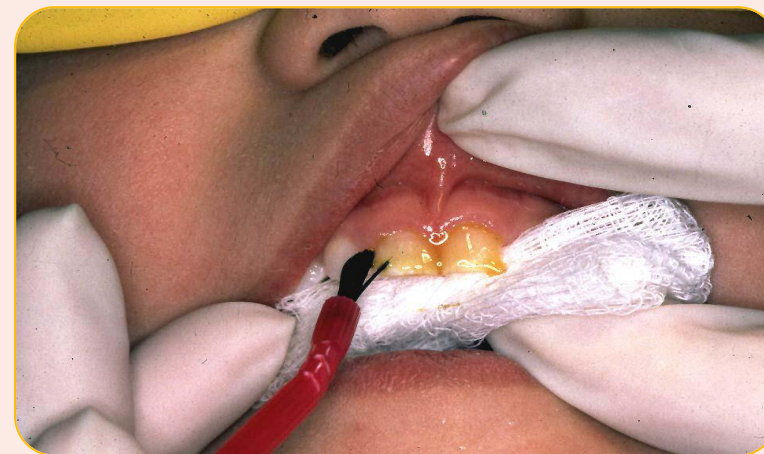
## 涂氟

世界卫生组织推荐，安全有效

根据龋病风险评估结果，确定涂氟频次。

龋风险低、中危者每6个月1次，龋风险高危者每3个月1次

- ◆ 需由专业的口腔医生进行操作，不能在家自行涂氟
- ◆ 涂氟后在30分钟内不漱口、饮水和进食
- ◆ 24小时内不刷牙和使用牙线、不咀嚼过硬的食物



# 定期口腔检查

## 多久检查一次?

◆ 每**3~6个月**1次

## 检查什么?

- ◆ 牙齿的萌出和排列
- ◆ 牙齿发育
- ◆ 蛀牙
- ◆ 不良口腔习惯



# 牙外伤的处理

## 牙外伤

1

### 及时至医院就诊

医生会根据受伤的乳牙或恒牙的情况决定合适的治疗措施，一定要定期复查。



# 牙外伤的处理

## 2

### 严重情况：牙齿完全脱出

- ① 找回牙齿，只能拿着牙冠部
- ② 用清水或牛奶冲洗干净但千万不要刷洗牙根
- ③ 放在牛奶或生理盐水中，或置于舌下，或塞回脱出的牙窝
- ④ 要尽快到医院处理，外伤发生后的30分钟内就医最佳



# 牙外伤的预防



安全头盔



运动防护牙托



安全座椅



# 错颌畸形的预防

## 错颌畸形的预防

避免口腔不良习惯



吮指



吐舌



口呼吸



偏侧咀嚼



异常唇习惯



夜磨牙



# 均衡饮食



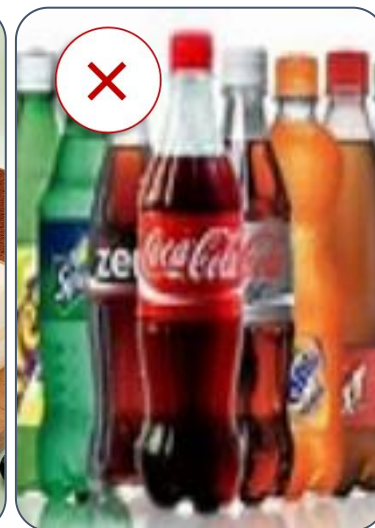
- ◆ 多吃蔬菜水果，多食豆制品、蛋、奶等高蛋白食物及富含粗纤维的食物。充足的蛋白质、维生素和富含无机物如钙、铁、磷等的食物。



平衡膳食，是口腔健康的重要保障



- ◆ 减少进食含糖食物的总量和次数。
- ◆ 少吃糕点等甜食、少喝碳酸饮料、含糖酸奶、乳酸饮料等含糖饮料。



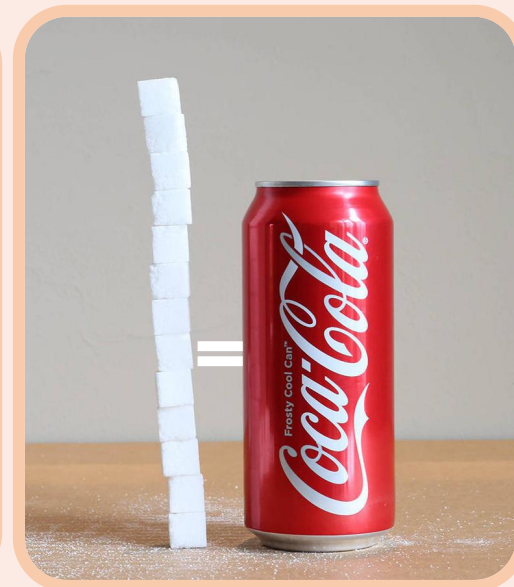
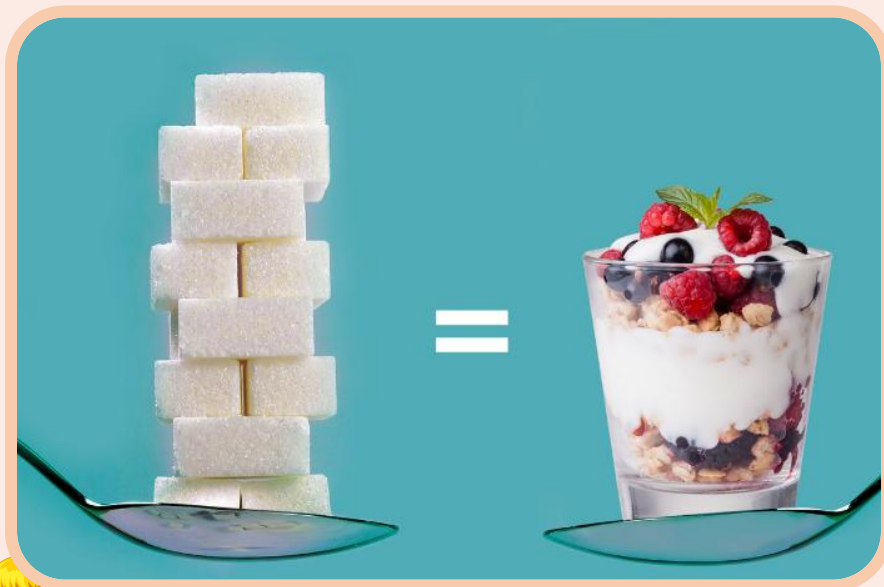
限制含糖饮料和食物的摄入  
减少糖的食用量和频率



# 均衡饮食

## 减少糖的摄入

WHO建议**儿童**每天不超过4小匙（约16克）



# 常规治疗方法

## 龋病

及时补牙，避免小洞发展成  
大洞。乳牙坏了也要及时治  
疗，否则会影响恒牙发育



## 错骀畸形

选择合适的时机干预治疗，  
可以减轻甚至基本消除不良  
影响。





04.

# 学龄儿童 (小学生) 知识问答

口 腔 健 康



Dental Health



# 知识问答

1/6题

当前得分:

单选题

1. 你知道人的一生一共有几副牙齿吗? ( B )

A. 1副

B. 2副

C. 3副

D. 不知道



确定



# 知识问答

2/6题

当前得分:

单选题

2.你觉得乳牙得了龋病需要治疗吗?( A )

A. 需要

B. 不需要

D. 不知道



确定



# 知识问答

3/6题

当前得分:

单选题

3. 你知道第一恒磨牙(俗称六龄牙)什么时间开始长出吗? ( B )

A. 5岁

B. 6岁

C. 7岁

D. 不知道



确定



# 知识问答

4/6题

当前得分:

## 多选题

(可选多个答案)

4. 你觉得以下的哪些行为可以保护我们的牙齿? ( **ABCDEF** )

- A. 保持均衡饮食
- B. 减少零食次数
- C. 进食后用清水漱口
- D. 每天早晚刷牙
- E. 使用含氟牙膏
- F. 定期进行口腔检查



确定



# 知识问答

5/6题

当前得分:

多选题

(可选多个答案)

5. 你知道在医院的口腔科可以用哪些方法帮助你预防龋病呢? ? ( **AB** )

A. 窝沟封闭

B. 牙面涂氟

C. 不知道



确定



# 知识问答

6/6题

当前得分：

多选题

(可选多个答案)

6. 如果不小心摔倒了，牙齿磕掉了，应该怎么办？( BCD )

- A. 牙齿已经掉了，不用管了
- B. 要把掉了的牙齿捡回来
- C. 尽快将脱落的牙齿泡在牛奶或生理盐水中
- D. 带着脱落的牙齿，尽快去医院向医生求助
- E. 不知道该怎么办



确定



# Dental Health

