

# 2026 年全国爱牙日重点人群 口腔健康核心信息

## 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洗口腔。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。3~6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和频率，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，3~6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3~6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。

## 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。

3~4岁可以进行乳磨牙的窝沟封闭，6~8岁可以进行第一恒磨牙（六龄齿）的窝沟封闭，11~13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，预防错𪙇畸形

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，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 2~3 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 1~2 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。