

健 健
康 康
体 口
魄 腔



微信公众号

口腔健康科普 宣传手册



笑 出 健 康

从 齿 开 始

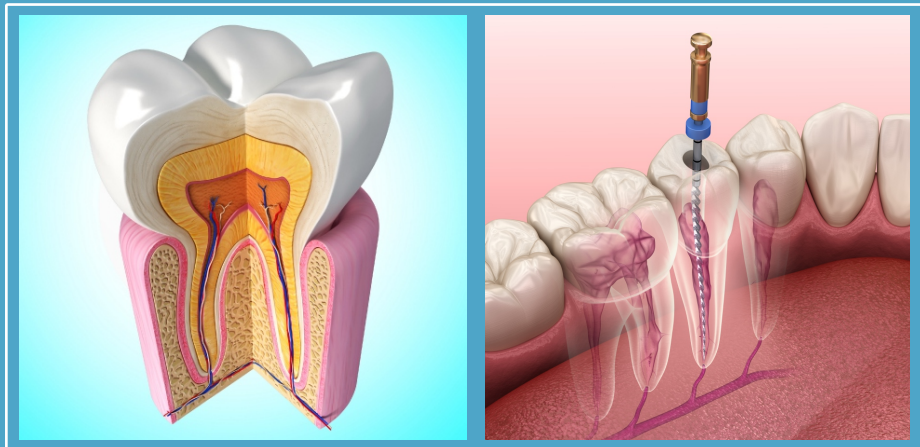
口腔科健康知识宣教

GEN GUAN ZHI LIAO HOU ZHU YI SHI XIANG

根管治疗后注意事项：



1. 治疗后约2小时即麻药消退后方可进食(麻醉消退2~4小时, 个体有差异)。
2. 治疗后至复诊期间, 封药患牙侧请勿咀嚼, 刷牙须轻柔。
3. 治疗后两三日内, 如有轻微疼痛或咬合不适症状多属正常反应。
4. 治疗后应避免食用较粘、较硬食物。治疗期间保证休息睡眠, 戒烟限酒, 避免剧烈活动。
5. 如患牙出现剧烈肿痛和封药脱落等特殊情况请及时联系复诊。
6. 根管治疗中和治疗后的患牙, 牙齿抗折能力均降低(尤其是隐裂牙), 容易牙齿劈裂导致拔牙。请避免使用患牙咀嚼硬物, 并遵医嘱及时行嵌体、桩冠修复。
7. 根管治疗后, 机体有一个修复适应过程, 短期内会有部分患者感觉不适, 如情况不是逐渐加重可观察随访。





1. 补牙后24小时内, 补牙侧勿咀嚼硬物及粘度高的食物。不适症状多属正常反应, 一般可自行缓解。

2. 补牙后数日至数周内, 有轻微冷热敏感或咬合不适症状多属正常反应, 一般可自行缓解。

3. 补牙后应避免食过烫、过冷或较硬食物, 以防刺激牙髓引起疼痛和充填物脱落。

4. 深龋患牙补牙后如出现敏感症状长期无好转或有疼痛加重等情况, 需及时联系复诊采用根管治疗术继续治疗。

5. 如牙体龋损较大或龋损位置不佳致充填物难以固位, 需行嵌体、贴面、全冠、桩冠等修复。

6. 补牙后请遵医嘱, 并保持良好的口腔卫生习惯, 以防止新龋的形成。



1. 拔牙前请勿空腹, 正常饮食即可。

2. 拔牙前请告知一声全身情况, 包括是否有高血压、心脏病、糖尿病、肝炎等疾病; 是否有长期服用的药物, 尤其是阿司匹林、华法林等抗凝药物。

3. 女性拔牙尽量避开经期。

4. 拔牙前一天注意休息。

拔牙后注意事项:



1. 拔牙处纱布棉球请咬紧, 在30-60分钟后轻轻取出, 勿频繁吮吸, 口水尽量咽下。
2. 拔牙2小时后或嘴唇、舌麻木症状消失后可进食温软食物。
3. 拔牙后2天内, 口水中可有血丝, 属正常现象, 如出血多, 请及时复诊。
4. 拔牙后3天内饮食宜温凉, 勿使用拔牙侧咀嚼, 勿食辛辣刺激及过烫、过硬食物;
5. 拔牙当日切忌漱口和刷牙(次日可刷牙), 更不宜挑剔、舌舔触和反复吸吮创口, 以防创口感染和出血。拔牙处如有缝线, 在术后5~7天拆除。
6. 复杂牙拔出后常有肿胀、疼痛、开口困难等现象, 经消炎处理, 一般在3~5天后好转。如有疑问, 请复诊。



洁牙后注意事项:



1. 在洗牙后1~2周内, 不宜食冷、热、酸、甜等食物, 出现牙体过敏, 属正常现象, 不宜抽烟, 不宜饮浓茶、咖啡、红酒、可乐等深色饮品。
2. 长期不洗牙后牙结石较大时, 洗牙后感觉间隙变大, 属正常现象。由于牙周问题导致牙齿松动, 洁牙后可能会出现增加松动现象。
3. 洗牙结束当日刷牙出血属正常现象, 牙龈红肿严重者可服用抗生素以及甲硝唑类药物3日。
4. 洁牙后请认真刷牙, 因为细菌生长很快, 每天会持续形成新的菌斑, 新的结石很快又会形成, 建议早晚刷牙, 饭后漱口, 使用牙线及冲牙器辅助清洁。
5. 牙齿洁护间隔时间应在半年至1年1次。



儿童常见口腔问题健康指导

QU CHI JIAN KANG JIAO YU CHU FANG

龋齿健康教育处方



RU YA ZHI LIU JIAN KANG JIAO YU CHU FANG

乳牙滞留健康教育处方



1. 家长应该带孩子检查乳牙，一般3个月左右检查一次，如果有问题应该及时治疗；
2. 家长应该帮助孩子纠正咬舌、咬物、吮指、舔牙等不良习惯，以免诱发牙间隙增宽、牙齿倾斜、局部开颌、牙前突等表现，影响面容及恒牙的生长；
3. 教育孩子养成早晚刷牙、饭后漱口，尤其是吃甜食后认真漱口的卫生习惯；
4. 在换牙期间告诫孩子不要用手拽、摇晃牙齿，同时控制糖果和甜食的摄入量。



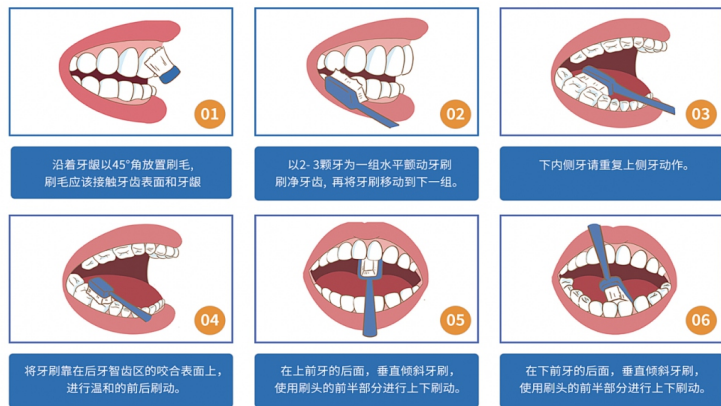
06

龋病是人类最常见的口腔疾病之一，是在以细菌感染为主的多种因素影响下，牙齿发生慢性破坏的一种疾病。患有龋病的牙齿又称龋齿，俗称“虫牙”“蛀牙”。

龋病的主要症状随着龋洞由浅到深逐渐加重。龋病早期没有疼痛不适的感觉，仅在牙面上有黑点或白斑。进一步发展可形成黑色龋洞，遇酸、甜、冷、热刺激时感到疼痛不适，严重时疼痛明显。如果龋病没有得到及时治疗，可继续发展为“牙髓炎”或“根尖周炎”，可能出现冷热刺激剧痛、自发疼痛、睡觉时疼痛、牙龈和 / 或面部肿胀等症状。所以龋病要早期发现、及时治疗。



07



一、健康生活方式

1. 正确刷牙。每天早晚各一次用含氟牙膏，建议采用巴氏刷牙法刷牙，每次刷牙时间不少于2分钟。每日使用牙线至少1次，清除牙缝间菌斑。

2. 晚上睡前刷牙后不再进食。

3. 控制糖分摄入，不喝或少喝含糖饮料和碳酸饮料。饮食均衡，吃饭不挑食，多吃蔬菜水果等纤维素含量高、营养丰富的食物。

二、治疗与康复

1. 定期口腔检查。建议每6个月进行一次口腔检查，及时发现并治疗龋病。

2. 遵医嘱，必要时每3个月至半年一次局部应用氟化物（例如含氟涂料等）。

3. 遵医嘱，必要时接受窝沟封闭，保护“六龄齿”（第一恒磨牙）。

三、急症处理：

如病情加重，尤其是出现下列情况，应尽快到医院就诊：

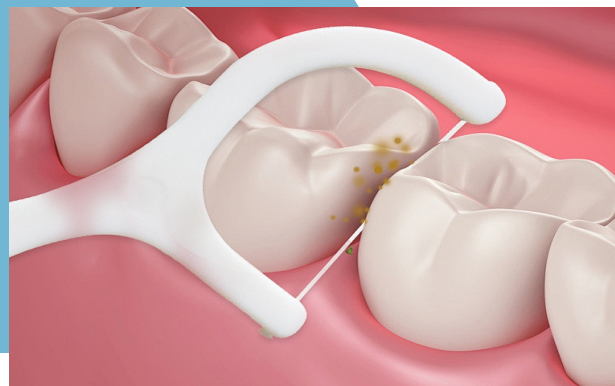
1. 无明显诱因的牙齿自发疼痛或夜间疼痛。

2. 牙龈或面部疼痛、肿胀影响进食。

3. 其他严重情况。

RU HE BAO CHI KOU QIANG JIAN KANG

如何保持口腔健康：



一、日常护理：

1. 正确刷牙

① 牙刷选择：挑选适合自己的牙刷，软毛牙刷更适合敏感牙龈。

② 牙膏选择：含氟牙膏能有效预防蛀牙，但记得不要吞下去哦！

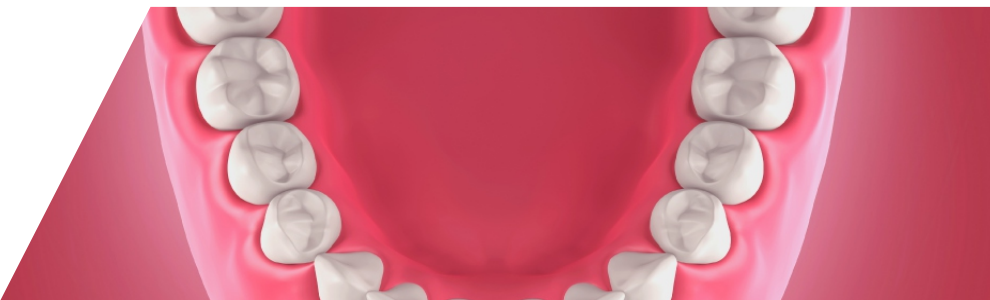
刷牙方法：采用巴氏刷牙法，每次刷牙至少两分钟，确保每个角落都刷到位。

2. 牙线的使用技巧

① 牙线选择：牙线，无蜡牙线更适合初学者。

② 使用方法：将牙线轻轻滑入牙缝，上下左右轻轻刮动，清除牙缝中的食物残渣和牙菌斑。





3. 漱口水的的作用与选择

①作用：漱口水能杀灭口腔细菌，清新口气，还能辅助治疗牙周病。

②选择：选择不含酒精的漱口水，避免刺激口腔黏膜。



二、良好的饮食习惯

1. 多吃富含蛋白质、钙、维生素C和D的食物，如牛奶、鸡蛋、蔬菜和水果等。



2. 甜食是蛀牙的“元凶”，尽量减少摄入。(WHO建议游离糖摄入量≤总能量10%)



3. 戒烟限酒，减少对口腔的刺激。

三、定期检查牙齿与洁牙

1. 定期检查：每年至少进行口腔检查，及时发现并处理口腔问题。



2. 洁牙：定期洁牙能清除牙齿表面的牙结石和菌斑，保持口腔清洁。



1 对准牙缝隙，左右移动，轻入慢慢滑入牙缝。



2 伸出舌头，用舌刷的一面多次在舌苔上由内向外刷清。



3 遇到比较大的残渣用牙线棒尾部清洁。