

第42次“六·一”节
上海市徐汇区口腔卫生日主题宣传活动

6.1 儿童口腔卫生

关爱
口腔

减糖绝非小事 健康源自口腔

—— 口腔健康要牢记 ——

健康/饮食

避免含糖零食和饮料
尤其在两餐之间

有效/刷牙

一天刷牙两次坚持早
晚刷牙

口腔/检查

定期口腔检查有利于
维持终身口腔健康



扫一扫，关注我们

上海市徐汇区牙病防治所

地址：枫林路 500 号

科学鉴别糖类 远离添加糖



各人群均应减少添加糖（或称游离糖）的摄入，但不包括天然水果中的糖和主食中的天然碳水化合物。

（一）认识添加糖

添加糖是指人工加入到食品中的糖类，具有甜味特征，包括单糖和双糖。常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。日常生活的白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖都是蔗糖。

（二）糖的危害多

饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素，过多摄入会造成膳食不平衡，增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性疾病患病风险。

（三）控制添加糖摄入量

中国居民膳食指南推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50g，最好控制在25g以下，糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。

（四）儿童青少年不喝或少喝含糖饮料

含糖饮料是儿童青少年摄入添加糖的主要来源，建议不喝或少喝含糖饮料。

（五）婴幼儿食品无须添加糖

婴幼儿建议喝白开水为主，制作辅食时，也应避免人为添加糖。



（六）减少食用高糖类包装食品

建议减少饼干、冰激凌、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等在加工过程添加糖的包装食品摄入频率。

（七）烹饪过程少加糖

家庭烹饪过程少放糖，尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖，减少味蕾对甜味的关注。

（八）外出就餐巧点菜

在外就餐时适量选择糖醋排骨、鱼香肉丝、红烧肉、拔丝地瓜、甜汤等含糖较多的菜品。

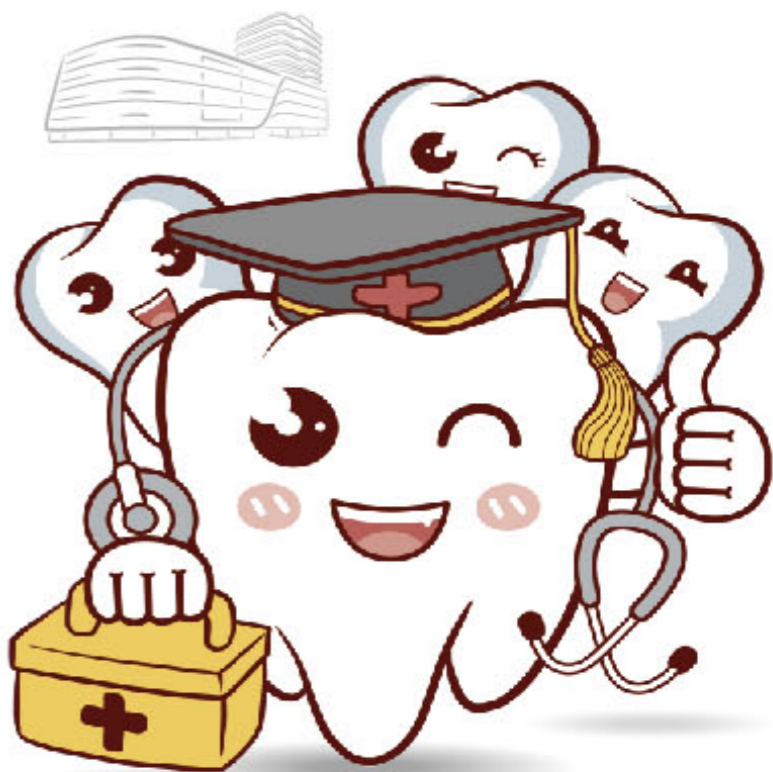
（九）用白开水替代饮料

人体补充水分的最好方式是饮用白开水。在温和气候条件下，成年男性每日最少饮用1700mL（约8.5杯）水，女性最少饮用1500mL（约7.5杯）水。

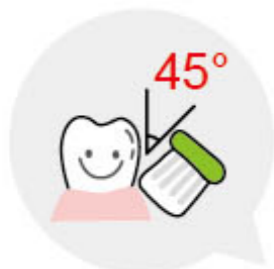


扫一扫，关注我们

减糖绝非小事 健康源自口腔

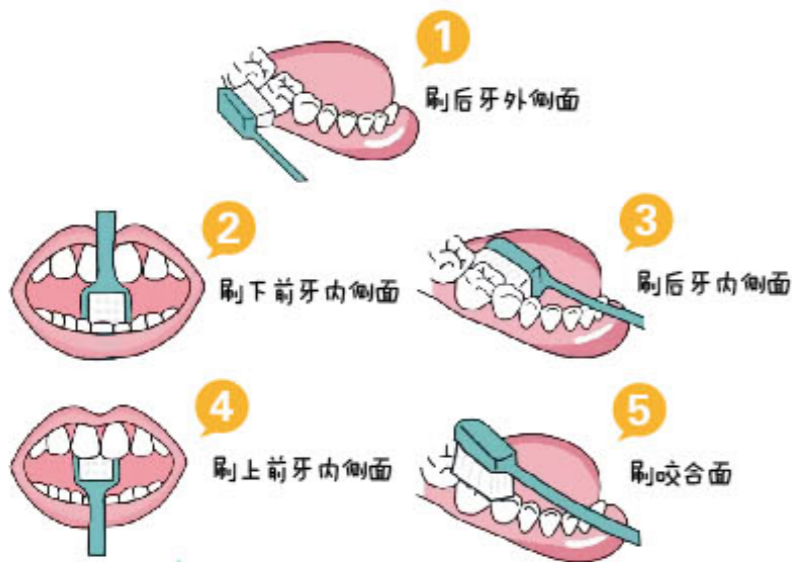


全面清洁



将牙刷刷毛与牙齿表面呈45度角斜放，并轻压在牙齿和牙龈的交界处。轻轻的做小圆弧的旋转，上排的牙齿从牙龈处往下刷，下排的牙齿从牙龈处往上刷。

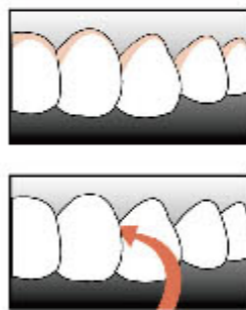
- 1、将全口牙齿按上下左右分成若干区，依次洗刷颊面、舌面、咬合面都要刷到，并重复刷洗。每次刷牙不可少于三分钟。
- 2、切忌使用较大的力量，快速地刷牙，这样清洁效率不高，反而对牙齿及牙龈造成损伤。
- 3、每天早晚刷牙，睡前一定要彻底刷牙，因为睡眠时唾液分泌减少，在长达数个小时的睡眠中不清洁的口腔环境易使细菌滋生，引起龋齿等口腔疾病。



- ★ 建议选用刷毛毛端磨圆的软毛牙刷。
- ★ 鉴于牙刷的损耗，以及细菌的滋生，建议2-3个月换一把牙刷。

局部清洁

牙齿的邻面与牙间隙容易堆积菌斑，是牙周病好发部位，单靠刷牙难以消除该处菌斑。目前，牙线是清除牙间隙菌斑的最有效工具，建议每次进食后使用，去除嵌塞食物及菌斑。



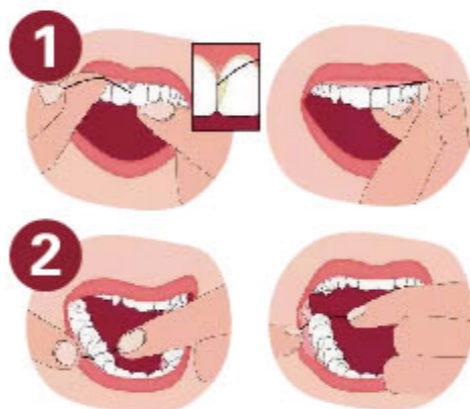
牙线的持法：



- 1、取一段牙线，绕在两手手指上。
- 2、将中指弯曲，调节牙线长度，使两中指间绷紧的牙线长度应刚好使两手拇指能接触到。
- 3、用一手的拇指与另一手的食指绷紧牙线。

牙线清洁牙齿的方法：

1. 清洁上牙时，食指放进口内，拇指在口外绷紧牙线，前后拉动牙线，慢慢让其滑入牙齿邻面，将牙齿紧贴牙面一侧，上下拉动牙线。
2. 清洁下牙时，用两食指前后拉动牙线，慢慢让其滑入牙齿邻面，将牙线紧贴牙面一侧，上下拉动牙线。



- ★ 牙线的使用方法并不局限，可以多多练习，以便找到最适合自己的方法。
- ★ 力量要适中，太大的力量会损伤牙龈。
- ★ 进食后食物嵌塞，要避免使用硬质牙签，应用牙线清洁。

定期检查
半年-1年



建议每半年到一年到专业的口腔医院接受口腔医生的**全面检查**。



建议每半年到一年到专业的口腔医院接受**洁齿治疗**，保护牙周组织。



出现任何口腔不适症状，切勿拖延或自行治疗，**请尽快向专业口腔医生咨询。**

- ★ 要养成良好的咀嚼习惯。不要使用单侧牙咀嚼，应该两侧交替咀嚼。
- ★ 建议每次进食后都应漱口。使残留在口腔的食物碎屑与部分牙垢及时得以清除。

专业护理