**2014年“全国爱牙日”宣传主题及提纲**

**一、活动主题**

主题：健康每一天，从爱牙开始。

**二、宣传提纲**

随着经济的发展，我国居民的生活方式也发生了巨大的变化。有资料表明，当代人类45%的疾病和60%的死亡与不良生活方式有关。在我国,前10位死因中不良习惯和不健康生活方式占致病因素的45%。这些数据说明我国人民的健康正面临着不健康生活方式的威胁。因此在日常生活中学习、培养和建立健康的生活方式，以有效减少多种疾病的风险,已经刻不容缓！而且，改善人民群众健康的各种措施中，最应该关注、最经济有效、最简便易行的就是改变不健康的行为习惯，普及健康的生活方式。2014年全国“爱牙日”活动就是要让所有的人都懂得追求健康首要的是学习和坚持健康的生活方式，要让大家知道健康的生活方式从维护口腔健康开始。一颗牙就是一个器官,牙齿健康不仅关系到全身健康的诸多方面，同时也是现代人健康与文明的标志。牙齿一旦出现问题,将会对人们的正常生活造成极大的影响。我们必须把这些最基本的口腔健康之道告诉人们，将这把获取健康的金钥匙交到每个人的手中。告诉所有人：健康的每一天，从爱牙开始。

**1.口腔健康是全身健康的重要组成部分。**

口腔健康直接或间接影响全身健康。口腔疾病如龋病、牙周疾病等会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织，除了影响咀嚼、说话等功能和美观外，还会导致社会交往困难和心理障碍。口腔炎症，尤其是牙周炎等可导致或加剧某些全身疾病如冠心病、糖尿病等，危害全身健康，影响生命质量。

**2.养成良好的饮食习惯对维护口腔健康非常重要。**

饮食习惯与牙齿健康密切相关，口腔内存留的糖和碳水化合物等是导致龋病的主要原因之一。容易引起龋病的主要是蔗糖，其次为葡萄糖、淀粉等。如果经常摄入过多的含糖甜食或饮用过多的碳酸饮料而不能及时清洁口腔会导致牙齿脱矿，引发龋病或牙齿敏感。吃糖或饮用碳酸饮料的次数越多，牙齿受损风险越大，所以，应尽量减少每天吃糖的次数，少喝碳酸饮料，进食后应用清水或[茶](http://www.china.com.cn/policy/txt/2009-09/14/content_18522108.htm)水漱口，晚上睡前刷牙后不再进食。

**3.早晚须刷牙、饭后要漱口。**

刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣，保持口腔卫生，维护牙齿和牙周组织健康。刷牙之后，菌斑很快就会在清洁的牙面上重新附着，不断形成， 特别是夜间入睡后，唾液分泌减少，口腔自洁作用差，细菌更易生长。因此，每天至少要刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要。饭后漱口可去除口腔内的食物残渣，保持口腔清洁。咀嚼无糖口香糖也可以刺激唾液分泌，降低口腔酸度，有助于口气清新，牙齿清洁。

**4.提倡使用含氟牙膏预防龋病。**

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1克（长度约1厘米）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、抑制牙石形成和抗敏感的作用。

含氟牙膏有明确的防龋效果，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，特别适合有患龋倾向的儿童和老年人。但应注意：牙膏不是药，只能预防口腔疾病或缓解症状，不能治疗口腔疾病，有了口腔疾病还是应该及时就医治疗。

**5.应定期进行口腔健康检查。**

龋病和牙周病等口腔疾病常是缓慢发生的。早期多无明显症状，一般不易察觉，等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期，治疗起来更为复杂，患者也会遭受更大的痛苦，花费更多的费用，治疗效果还不一定十分满意。因此，定期进行口腔健康检查，每年至少一次，不但能及时发现、治疗口腔疾病，还有助于医生根据情况采取措施预防和控制口腔疾病的发展。

**6. 出现口腔问题，及早就医是关键。**

常见的口腔疾病，如龋病、牙周病的发生都比较隐蔽，早期几乎没有明显症状，一般不易察觉，等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期，治疗起来很复杂，患者也会遭受更大的痛苦，花费更多的费用，治疗效果还不一定十分满意。因此，出现口腔不适，及早就医是关键。

牙菌斑、食物残渣、软垢在牙面上附着沉积，与唾液中的矿物质结合，逐渐钙化形成牙石。牙石表面粗糙，对牙龈造成不良刺激，又有利于新的牙菌斑粘附，是引起牙周疾病的一种促进因素。自我口腔保健方法只能清除牙菌斑，不能去除牙石。因此需定期到医院由口腔医生进行洁牙，最好每年一次。洁牙是由口腔医生使用洁牙器械，清除龈缘周围龈上和龈下部位沉积的牙石以及牙菌斑。洁牙过程中可能会有轻微的出血，洁牙之后也可能会出现短暂的牙齿敏感，但一般不会伤及牙龈和牙齿，更不会造成牙缝稀疏和牙齿松动。定期洁牙能够保持牙齿坚固和牙周健康。

失牙是老年人常见的口腔问题。牙齿缺失易发生咀嚼困难、食物嵌塞、对颌牙伸长、邻牙倾斜等。因此，不论失牙多少，都应及时进行义齿修复，修复一般在拔牙2~3个月后进行。修复前应治疗余留牙的疾病，必要时对牙槽骨和软组织进行修整，保证修复质量。