

守护健康 从齿开始

先锋 自来水加氟防龋齿 广东在中国“首吃螃蟹”

广东省牙病防治指导组成立于上世纪90年代、广东省牙病防治指导中心于2008年挂牌,但早在1965年,广东省的口腔医学专业工作者就已经开始开展口腔预防医学研究了,在广州、东莞实施的自来水加氟预防龋齿项目,是中国内地最早开始的口腔公共卫生项目,具有里程碑的意义。

“氟在口腔医学领域早已被公认有预防龋齿的作用,它就好像给牙齿套了个‘金刚罩’,欧美国家早在上世纪40年代就开始自来水加氟的研究,1945年美国的大急流城(Grand Rapids)成为世界上第一个饮用水加氟的城市,广州在全国算是‘首吃螃蟹’者,1965年试水自来水加

氟,因此被称为‘中国的大急流城’,后来东莞也紧跟其上”,南方医科大学口腔医院(广东省口腔医院)院长、广东省牙病防治指导中心主任黄少宏介绍,后来由于学术上存在分歧,自来水加氟于1983年停止。

1996年广东省口腔医院再一次探索这个项目的可行性,并将“调节水氟浓度预防龋齿项目的实施和监控”列为广东省“五个一科教兴医工程”重点项目。但最后的调研显示,广东居民患龋齿的比例远低于欧美国家,自来水加氟性价比不高,因此没有重启。不过到现在为止,包括中国香港在内的,世界许多国家和地区仍在实施自来水加氟措施。

“吃啥都香!”吃喝拉撒,“吃”排第一,吃好还得靠好牙。

口腔健康与全身健康息息相关,口腔健康水平也是一个国家和民族文明程度的标志。国务院颁布的《中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)》中大力提倡开展的“三减三健”中就包含“健康口腔”。

《广东口腔健康30年趋势研究》显示——广东居民氟牙症、牙齿缺失情况都有下降,居民的口腔健康行为和素养有所改善,对口腔健康的认知水平有所提高。

这短短两行字的背后,蕴含着广东牙病防治工作几十年来默默付出,以及各级牙防工作人员夜以继日的默默付出。自来水加氟、学龄前儿童免费局部用氟、六龄齿免费窝沟封闭……广东牙防与你我一路相伴,为我们的口腔健康保驾护航。

坚守

全国四次口腔流调广东均未缺席
留下宝贵历史资料

这次新冠肺炎疫情让公众见识了流行病学调查(以下简称“流调”)的威力和重要性,其实不仅是传染病,对于口腔疾病的防治流调也至关重要。我国分别在1983年、1995年、2005年、2015年开展了四次全国口腔健康流调,流调需要耗费大量的人力、物力,并对牙防人员的专业性和数量都有很高的要求,在我国,全面参与了全国这四次流调的只有11个省(自治区、直辖市),广东就是其中之一,而且广东还扩充了调查样本量,获取了反映广东居民口腔健康的翔实数据。对此,南方医科大学党委书记陈敏生曾高度评价“为广东口腔医学研究积累了十分宝贵、丰富的资料”。

广东省牙病防治指导中心还在广东省公共卫生专家的协助下,将这四次大流调的资料

进行整理和分析,编写了学术专著《广东口腔健康30年趋势研究》,这是我国第一部对这四次流调进行纵向趋势分析的专著,填补了国内空白!这部专著不仅可以帮助专业人员了解广东城乡不同人群口腔健康状况及影响因素;监测龋病、牙周疾病、牙或牙列缺失等口腔常见疾病;了解广东居民口腔健康状况长期变化趋势,探索其变化规律和不同因素的影响;更重要的是,还能对卫生行政管理部门制定改善居民口腔健康的策略和措施提供直接依据。俞光岩评价说:“这不仅为广东省口腔疾病防治工作起到重要指导作用,而且为全国口腔疾病预防工作提供有益指导。”

第四次流调后,广东省还总结、出版了《第四次广东口腔健康流行病学调查报告》专著,并在国内外期刊发表多篇中英文论文。

2021爱牙日: 从小养成刷牙习惯 一生乐享健康生活

今年“全国爱牙日”的宣传主题是“口腔健康 全身健康”,重点关注儿童口腔保健。一谈起教孩子养成刷牙好习惯,不少宝妈们都

感到头痛,“科普文章一会儿推荐打圈法、一会儿推荐水平颤动法……大人掌握起来都有难度,如何教孩子?”“孩子就是很抗拒刷牙,每天晚上刷牙就像打仗一样!”南方医科大学口腔医院(广东省口腔医院)院长、广东省牙病防治指导中心主任黄少宏为家长支招,让孩子“从小养成刷牙习惯,一生乐享健康生活”并不难。

不宜横刷,但面面俱到

黄少宏介绍,口腔教科书介绍了几种刷牙的方法,包括现在网上很流行的水平颤动法,以及旋转刷牙法、Charter刷牙法等。没有说哪一种刷牙法就是绝对正确的,只要“不横刷”,哪种刷牙方法容易掌握就用哪种。横刷除了洁净不到位外,还可能损伤牙体硬组织和牙龈,因此不推荐使用。

无论采用哪种方法,要注意的是要“面面俱到”,就是牙齿的内、外,以及咬合面都要刷到。万一刷漏了怎么办?可以把上下两排牙齿共分为四个区,刷牙时可以先刷一个区的外、内,以及咬合面,然后再刷下一个区,这样就不容易遗漏了。

刷牙2分钟 计时方法有很多

要想知道自己是否刷到位,还有一个方法就是看刷牙时间。有统计显示,如果要把牙齿刷到位,时间最少需要两分钟。如果你一分钟,甚至半分钟不到就刷完了,不用说,肯定不合格。

现在大多数电动牙刷都有自动计时功能,一般30秒会停顿一次,提醒一个区刷完了,该换区了,到两分钟则自动停止震动。如果你用的是普通牙刷,可以买个2分钟的计时沙漏放在洗手间,或者是选一首时长为2分钟的歌播放,孩子刷牙时可以播放选择一首他喜欢的、时长两分钟左右的儿歌,既能起到计时功能,又增加孩子刷牙的愉悦感。

牙刷牙膏是标配 其他神器可自选

孩子一旦发生龋齿,家长就紧张起来,在网上搜索各种牙齿清洁神器。黄少宏提醒,其实如果做到上文说的刷牙要点,用牙刷牙膏就能满足牙齿清洁需要了,其他用品只起辅助作用,可根据自己的需要选择。

牙刷选择的要点是刷头要小、刷毛要软,并经过磨毛处理即可。给儿童选购牙刷可以选有卡通设计的,来增加孩子对刷牙的兴趣。

牙膏中经常能看到宣称有各种功能、价格不菲的,该如何选择?黄少宏介绍,从整体来讲,牙膏的质量并不与它的价格呈正比,一般来说大品牌都是有质量保障的。选择牙膏,要选含氟牙膏,可以通过牙膏的包装筒介来看它的成分,含有氟化钠或者是单氟磷酸钠等。

儿童选购牙膏口感不要太辣、太刺激。儿童牙膏与成人牙膏的区别是不含氟或者低氟,这主要是担心儿童在刷牙的过程中发生误吞。但含氟牙膏对于预防龋病(蛀牙)的确有效,所以建议家长确认孩子不会误吞牙膏时,可以为孩子选择含氟牙膏。

本版撰文/羊城晚报记者 陈辉
通讯员 方小艳
图由医院提供(另署名除外)

57载默默守护 广东牙防当好你我牙“卫士”

创新 PK掉猪鬃毛牙刷 中国第一把小头软毛牙刷在这里诞生

口腔健康离不开每天刷牙,牙刷和牙膏是标配。现在去超市买到一把小头、软毛、好用的牙刷易如反掌,但是在上世纪八九十年代并非如此。“你看用这把牙刷刷牙,后面的磨牙很难刷到,刷毛也很容易损伤牙釉质、牙龈,用久了,反而可能刷出一些口腔问题来”,黄少宏的办公室里还珍藏着这样几把非常有时代感、刷头足有5厘米长的猪鬃毛牙刷,这类牙刷曾足足称霸了中国牙刷市场几十年。

就在1989年,当时的广东省口腔医院成立了包括科研人员、临床医生在内的保健牙刷设计组,收集技术资料,着重对国产与进口牙刷进行比较,发现国产牙刷的数量、品种虽多,但大多不符合口腔卫生标准,质量较差。进口牙刷普遍质量工艺都较好,但价钱昂贵,难被普及使用。研发人员着重对美国、德国及日本等先进国家的几种世界名牌产品作了比较研究,取优去劣,吸取各家的特点,并按我国卫生部、轻工部、商业部联合颁布的标准,研发出了中健

牌牙刷。其特点是:柄直、头小、颈细长,刷毛硬软适中,因此不易损伤牙龈,容易进入牙缝,既能清理食物残渣及菌斑,又可按摩牙龈,对龋病与牙周病的防治起积极作用,且价格仅相当于进口牙刷的1/2—1/3,适合我国普及使用,可以说是真正意义上第一把国产小头软毛牙刷。

中健牌保健牙刷于1991年通过广东省科委技术鉴定。1992年获国家专利局颁布的实用新型和外观设计两项专利。当时的全国牙病防治指导组将该牙刷作为向我国人民推广的第一把保健牙刷。

就在那个时代,一些口腔清洁品牌在广东诞生,并迅速发展成为家喻户晓的知名大品牌,比如洁银牙膏就是由第一军医大学(现南方医科大学)研制的,1990年洁银牙膏生产突破1000万支,成为中国的五大牙膏厂之一。此外广东的口腔清洁品牌还有高露洁、立白等。由此可以看出,广东在中国口腔清洁用品的研发和生产史上写下浓墨重彩的一笔。

贴心 为55万孩子窝沟封闭 六龄齿患龋率下降一半

牙齿涂氟、窝沟封闭……这些看似专业的口腔术语对于广东的宝妈宝爸们来说并不陌生。当孩子读幼儿园时,就会带回一张牙齿局部用氟的通知单,等到了小学二年级,又会带回家一张窝沟封闭通知单,凭着这张单就可带孩子到离家附近的医院或社区卫生服务中心接受免费的涂氟、窝沟封闭等防龋干预治疗。

南方医科大学口腔医院(广东省口腔医院)预防科主任、广东省牙病防治指导中心办公室主任范卫华解释,窝沟封闭是把防龋材料涂布于牙冠咬合面、颊舌面的窝沟点隙,形成一层保护性的屏障,能阻止致龋菌及酸性代谢产物对牙体的侵蚀,以达到预防窝沟龋目标的方法。牙齿局部用氟则是把一种含氟物质像抹沐浴露一样涂在牙齿表面,对每一颗牙齿表面进行氟化处理。氟化

物可抑制牙釉质的脱矿,还有助于修复刚脱钙的牙齿。这两种方法都是被公认为是有效的龋病预防手段。

广东省牙病防治指导中心2009年开始承接省卫健委“儿童口腔疾病综合干预项目”任务,2014年开始承接中央财政“儿童口腔疾病综合干预项目”任务。儿童口腔疾病综合干预项目分为“学龄儿童窝沟封闭项目”和“学龄前儿童局部用氟项目”。该项目是广东省唯一的口腔公共卫生项目,通过项目规范有序、稳步推进,以点带面推动当地口腔卫生工作。在这个项目的带动下,广州市、深圳市、东莞市相继利用市级财政实施全覆盖窝沟封闭项目,珠海市免费窝沟封闭项目覆盖全市90%的学生。目前项目覆盖19个地市,覆盖学龄及学

龄前儿童超过55万。

2016年广州市疾病预防控制中心主编的《广州市儿童六龄牙免费窝沟封闭项目评价报告》出版,《报告》总结了2011年—2012年广州适龄儿童六龄齿免费封闭项目的数据,发现接受窝沟封闭后第一恒磨牙患龋率和龋均显著下降,是未封闭组的50%左右。对窝沟封闭项目全覆盖人群进行效果效益评价率先填补了国内口腔干预大样本项目评价的空白,评价结果和评价方法对进一步研究具有很好的参考价值,得到中华口腔医学会俞光岩会长的点赞。

牙防重点关注人群:儿童、农村居民

疗,且女童较男童患龋率更高,这可能与女童乳牙萌出更早,暴露时间长于男童有关。

广东省牙病防治指导中心办公室主任范卫华分析,3岁—5岁儿童的日常饮食较精细、含糖量较高且黏性较大,且尚未养成良好的口腔保健习惯,所以乳牙萌出后不久就发生了烂牙,而许多父母会认为“乳牙反正要换”而对乳牙的保健意识淡薄,发生了龋坏也置之不理,其实儿童乳牙龋齿对恒牙的发育和萌出、颌骨发育、身体发育,甚至心理都可能会造成不良影响。

范卫华建议,家长除了带孩子进行牙医局部用氟外,还要尽早开始教孩子刷牙。调查也显示,

晚了3岁开始刷牙的孩子患龋风险要高于3岁前开始刷牙的儿童。此外,儿童吃甜食习惯,特别是睡前吃甜食的不良喂养习惯可导致患龋风险增高。

农村居民: 各种口腔疾病患病 率均高于城市

这30年的调查还发现,以患龋率为例,“农村明显高于城市”。特别是过去10年,农村儿童、青少年、成人的患龋要比城市严重,而且农村的龋齿填充率处于极低水平,这与农村居民口腔保健意识不足和口腔保健资源缺乏有关。

公众对健康知识的需求在不断增加,但网上充斥着大量鱼龙混杂、真假难辨的“伪科学”。广东各地牙防机构通过“爱牙日”等活动,大力开展形式多样的口腔健康教育和健康促进活动。

2003年,深圳市1万名中小学生学习正确刷牙3分钟的活动,打破了由3872名美国弗吉尼亚州学生创造的世界纪录。那一天,深圳罗湖区爱国路被临时封路,八车道的大街上一排排站满了头戴小红帽、身着各色校服的学生,刷牙队伍绵延近一公里,场面甚是壮观。队伍中还有一些身着护士服的专业人员现场示范正确的刷牙方法。“这个活动看似教会了1万个孩子正确刷牙的方法,但它背后影响的却是1万个家庭,并引起了公众对口腔健康的关注。”黄少宏说。据介绍,为支持

在牙缺失方面,农村居民恒牙总缺失平均数、牙列缺损率、牙列缺失率和全口无牙率均高于城市,以2015年全口无牙率为例,城市为0.27%,农村为1.18%。范卫华分析,这与城乡发展水平存在差异、医疗卫生资源分布不均衡等因素有关,农村医疗卫生资源缺乏,加之口腔健康意识淡薄,会导致口腔疾病不能得到及时控制,最终造成牙齿缺失。

据介绍,农村居民是广东牙防工作的重点人群,将来在不断丰富农村口腔医疗资源的同时,会通过宣传教育提高农村群众口腔保健意识,促进其口腔卫生保健行为,以保障农村群众的口腔健康。



图/视觉中国

创意

万名学生同刷牙破纪录,奇思妙想抢占科普讲台

全省各地开展爱牙日宣传活动,广东省牙病防治指导中心每年组织专业人员编写爱牙日科普文章,出版“爱牙日专刊”10万份,免费分发给全省21个地市的口腔医疗机构、口腔诊所等进行科普宣传。

此外,广东省牙病防治指导中心通过健康教育技能持续培训,多次邀请国内和省内外知名健康教育专家授课,举办多种形式健康教育技能比赛,提高基层卫生人员口腔健康教育能力及水平。如举办了广东省口腔卫生系统“为了百姓口腔健康”微视频大赛活动,举办“窝沟封闭”“局部用氟”“儿童口腔健康”专题健康教育大赛等。赛后推荐的优胜者参加“全国口腔医学工作者科普演讲比赛”,在全国大赛中广东省荣获一等奖,为广东口腔预防赢得声誉。



深圳市万名中小学生学习刷牙创世界纪录

从《广东口腔健康30年趋势研究》看

《广东省口腔健康30年趋势研究》将广东四次口腔健康大流调的资料进行整理和分析,是我国第一部对这四次流调进行纵向趋势分析的专著。从《研究》中我们可以看到,根据30年口腔疾病变化趋势,儿童和农村居民是重点关注人群。

儿童:

女童更易烂牙,刷牙
时间要趁早

总结过去30年的调查结果,在5岁儿童代表的乳牙中,患龋率为75%左右,龋均为5.0左右,这提示儿童乳牙患龋情况严重,其中仅有1.2%的龋齿得到妥善治