《“健康中国2030”规划纲要》中，提到了“三健”运动，内容包括健康口腔、健康骨骼、健康体重，这三项基本健康才能保证人的整体健康。其中健康口腔放在了第一位，可见一口好牙的重要性。

不久前，湖南省牙防办公布了我省首次最大规模的口腔健康流行病学调查结果，3到5岁儿童乳牙患龋率63.5%，中老年人口腔疾病的各项数据都高于全国平均水平。

湖南人的口腔健康问题在哪里?如何才能拥有健康的牙齿?记者采访了多家医院，听听这些牙科专家怎么说。

■记者 李琪 实习生 曹紫瑶

先刷牙再吃早餐? 牙白更健康?

爱牙护牙，这些误区要知道，正确护齿方法学起来

9月19日，湖南省人民医院护士为小朋友讲解示范正确的刷牙方法。 通讯员 梁辉 供图

误区

先刷牙再吃早餐? 顺序错了

起床刷牙吃早餐，90%的人都是这样做的。美奥口腔(湖南)技术院长赵鑫表示，这个顺序其实错了。正确的做法应该是起床后先漱口，再吃早餐，最后再刷牙。

牙白才好? 淡黄才是健康色

牙齿白固然很好看，但是牙齿不是越白越健康。赵鑫表示，牙齿呈淡黄色才是健康的表现。因为牙齿表面覆盖着一层牙釉质，呈透明或半透明状态，其深部为牙本质，呈淡黄色。牙齿的颜色与釉质的钙化程度有关，钙化程度越高，釉质越透明，而其深部的牙本质的本色透过其使牙齿呈淡黄色，是健康的表现。

孩子长龋齿等换牙就行? 可能感染其他牙齿

孩子长龋齿不能只期望于换牙。湖南省儿童医院口腔科副主任医师游弋表示，儿童通常6岁左右开始换牙，一颗虫牙的出现会慢慢滋生到其他牙齿，如果不及时治疗，全部牙齿的感染只是时间的问题而已，会影响恒牙的萌出。若小孩子换牙时期度过，龋齿问题却已经深入小孩子的牙床神经甚至牙髓，即使换牙了，有些问题仍然存在，甚至会更加严重。

案例

32岁时掉了颗牙，20多年不敢开怀笑

58岁的李长秋被牙齿困扰了很多年。虽然没有从小就牙疼，但自从32岁掉了一颗牙之后，他就不敢开怀笑了。

“掉的是下颌门牙，一笑就露了。”李长秋告诉记者，自己以前是长沙纺织厂的工人，性格本来开朗爱笑的。32岁那年，一次在车间撞了下巴，下颌的牙齿断了一颗。豁牙总让他不自然，甚至有些自卑，再也不敢大笑。

“断了很麻烦，我想去装一颗假牙，可断的牙根还在，它又长不起来。”李长秋坦言，豁牙除了影响容貌，还会影响吃东西，甚至因密闭性差导致说话吐词“失真”，带给他不少尴尬。

直到2017年，他在女儿的建议下，在长沙市一家口腔医院补了颗烤瓷牙。“现在好多了，我应该早点来做的，隔了太多年，缺牙两边的牙齿有点松动变形。”李长秋坦言。

数据

孩子龋齿率高，中老年人牙周病多

根据我省首次最大规模的口腔健康流行病学调查结果，我省3到5岁儿童乳牙患龋率63.5%，全国为62.5%。受饮食结构改变及口腔健康行为等因素影响，在过去的10年间，我省3到5岁儿童乳牙患龋率呈现明显的上升趋势，处于非常高的水平，平均每个儿童有3.32颗龋齿或者因龋缺失的牙齿。

世界卫生组织将12岁儿童恒牙龋均作为恒牙患病水平的重要标准，我省12岁儿童恒牙患龋率为33.4%，充填率为8.4%，相对于全国38.5%的患龋率，属于较低水平。

与儿童龋齿的问题相比，中老年人口腔问题集中在牙周疾病。根据调查结果，我省35到44岁人群中，89.2%有牙龈出血现象，57.3%有牙周袋；65到74岁人群中，83.7%有牙龈出血现象，66.6%有牙周袋。

以李长秋为例，中老年人牙齿缺失现象严重，且随着年龄增长，该人群牙周健康率逐渐下降，牙龈出血、牙周袋的检出率明显上升。

支招

想要一口好牙?这些功课不能少

想要一口好牙？湖南省人民医院前副院长、省牙防办主任钟圣纯结合临床进行支招。

首先是必须每天至少刷两次牙，使用含氟牙膏，刷牙3分钟左右，且饭后必须漱口。刷牙要注重方法，不要只横着刷牙，最好让牙刷做轻柔的圆圈运动。牙刷的选择上也要选择软硬度适中的牙刷，并且每三个月换一只，因为久用的牙刷会藏有很多细菌，会影响人的健康。

日常生活中要养成良好的咀嚼习惯。食物在口腔内充分的咀嚼不仅刺激唾液分泌，而且冲刷自洁牙体表面附着物，同时可以发挥牙周按摩作用，增进牙周组织的健康。

糖是引起龋病发生的危险因素之一，应减少每天吃糖的次数，少喝碳酸饮料，进食后用清水或茶水漱口。同时，成年人应戒烟限酒，远离槟榔。

孩子预防龋齿要及早，刚长牙时，家长可用纱布或者专业刷牙指套给孩子清洗牙齿。在睡觉的时候，最好不要用嘴呼吸，长期习惯用嘴巴呼吸的人，在呼吸的过程中会损失更多唾液，减少了对牙齿的保护，从而增加患龋齿的几率。为适龄儿童进行窝沟封闭，这是预防恒磨牙窝沟龋坏的最有效方法。

提醒

牙齿涂氟 有助于儿童预防龋齿

受不健康的用牙习惯等因素影响，儿童容易患上龋齿。口腔科医生提醒，牙齿涂氟是行之有效的防龋方法，可以起到坚固牙齿、修复蛀牙等作用。

龋齿俗称虫牙，是牙齿在多种因素作用下，牙釉质、牙本质、牙骨质发生脱钙，有机质分解，从而造成牙体组织缺损的一种疾病。

据了解，牙齿涂氟就是运用氟化物对牙齿表面进行氟化处理，使牙齿表面和缝隙附着泡沫，释放氟化物，有效抑制口腔细菌生长，防治龋齿。

牙齿涂氟要在牙科医生指导下操作。在涂氟后4小时内，孩子不要喝水、喝饮料或吃东西、漱口，12小时内不可以刷牙。患有感冒、胃病或胃肠不适的儿童，在患病期间应暂缓牙齿涂氟。有口腔溃疡、疱疹性口炎等口腔黏膜破损问题的儿童也应暂缓。

■据新华社

链接

中国口腔健康计划

根据《健康口腔行动方案(2019-2025年)》，我国进行全人群、全周期口腔健康管理优化行动，根据生命早期1000天、儿童、中青年(职业)人群、老年人重点口腔问题，分类指导，强化早诊早治，推动疾病治疗向健康管理转变。

同时加强口腔健康行为普及，通过加强健康教育，控制危险因素，强调减少含糖饮料、高糖食品摄入，推进公共场所禁烟，对长期咀嚼槟榔等高危行为进行干预等，促进群众养成健康的行为和生活方式，体现了预防为主、关口前移的理念。

全民口腔健康能力要提升，完善口腔健康服务体系，加强口腔专业人力资源建设，建立监测评价机制。此外，还要开展口腔健康产业发展行动，引领口腔健康服务业优质发展，满足群众多样化、个性化的口腔健康需求。推动口腔健康制造业创新升级，推动科技成果转化和适宜技术应用。