



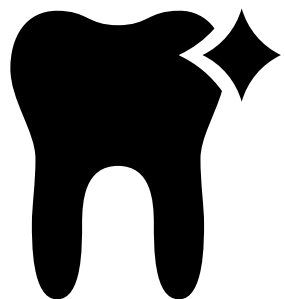
Massachusetts Department of Public Health

口腔保健基础

Office of Oral Health - 口腔健康办公室

Matthew Horan 牙科医学博士，公共卫生硕士 (**DMD, MPH**)
牙科主任

“口腔保健基础” 包括哪些内容？



口腔保健为何如此重要？

什么导致蛀牙？

如何维护口腔健康？

何时需要看牙科保健专业人员？

如何获取口腔保健？

就诊时会发生些什么？

免责声明：

- 此幻灯片不能替代口腔保健。
- 在改变任何健康习惯之前，请务必咨询您的医疗保健供应商，以评估您的个人情况。
- 此幻灯片旨在融合基于证据的指导原则，同时也涵盖了一些临床观点。
- 随着更多的研究完成和新科学的不断发展，医疗和牙科临床指导可能会发生变化。
- 此幻灯片中展示或提及的任何产品、公司、商号、商标或其他内容，并不代表或暗示对其的认可或建议。

口腔保健为何如此重要？



健康



饮食



谈话



笑容



学校/工作



唾液



预防疾病

口腔保健为何如此重要？

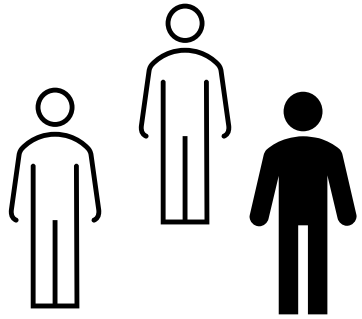
- 口腔健康是整体健康。
 - 它在每个人的一生中都很重要



- 口腔保健与慢性疾病和癌症相关。
 - 糖尿病、心脏病、呼吸系统疾病、肥胖症等
 - 口腔癌和从身体其他部位转移的癌症



口腔保健为何如此重要？

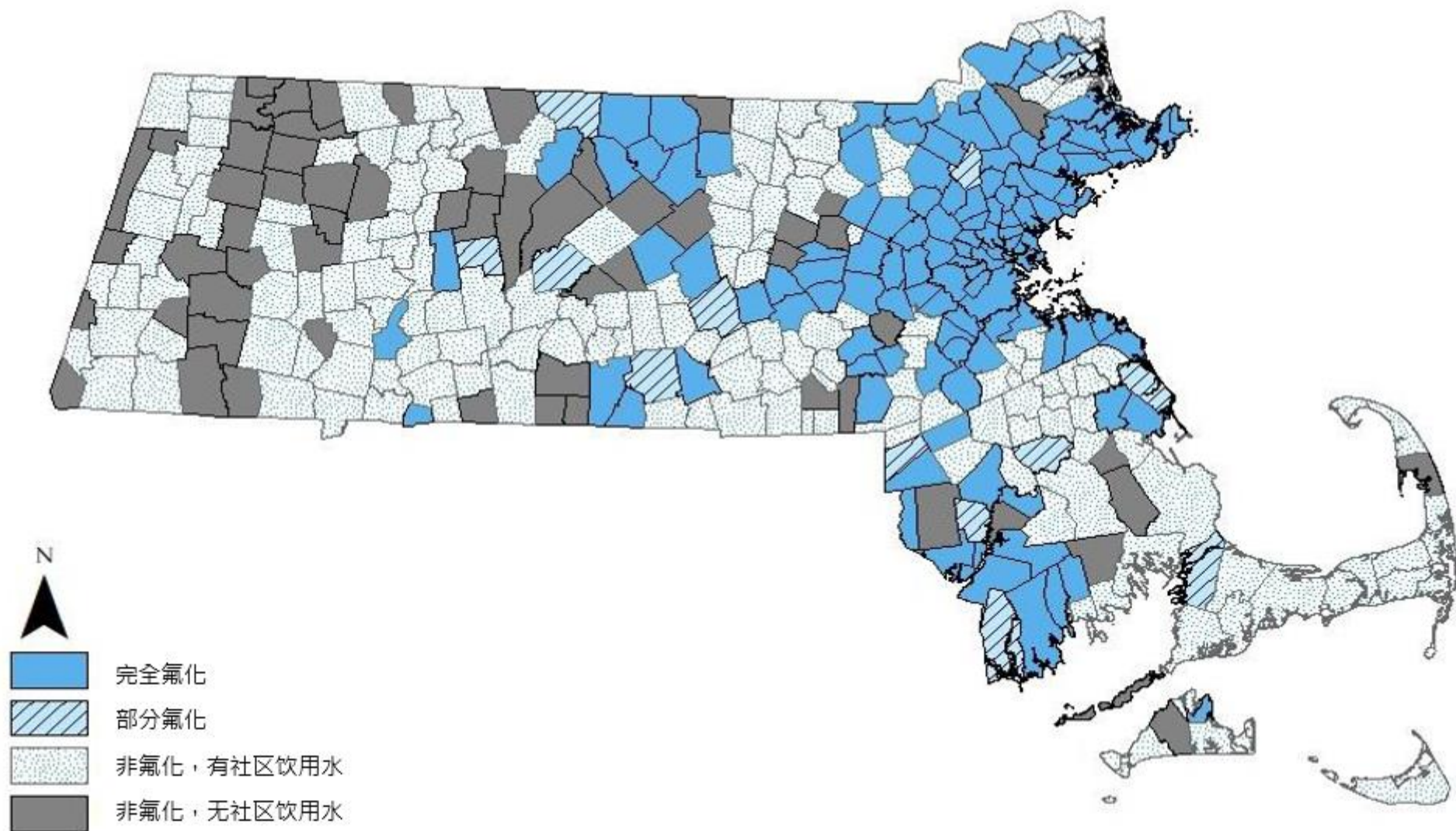


去年，三分之一的高中生报告有蛀牙。

- 蛀牙是儿童最常见的慢性疾病。
- 在过去一年中，有**25%**的 **MA 中学生**报告曾出现过蛀牙。
- 低收入、高中以下学历、非西班牙裔黑人和目前吸烟者的成年人，其未经治疗蛀牙的可能性是对照组的**2倍**。

蛀牙是可以预防的。

2021 年社区饮用水氟化物状况



请注意：自 2021 年底开始，马萨诸塞州和其他州的一些社区一直受到氟化物产品供应短缺的影响，因此已经暂时停止了氟化处理，一些氟化社区的目前状态可能与列出的不同。

马萨诸塞州公共卫生部
口腔健康办公室

社区饮用水氟化处理：

了解您的饮用水情况！

An official website of the Commonwealth of Massachusetts [Here's how you know](#)

Menu Select Language State Organizations Log In to...

Mass.gov Search Mass.gov

Board of Certification of Operators of Drinking Water Supply Facilities > Get a Drinking Water Supply Facility Operator's License

OFFERED BY Office of Oral Health Bureau of Community Health and Prevention Department of Public Health

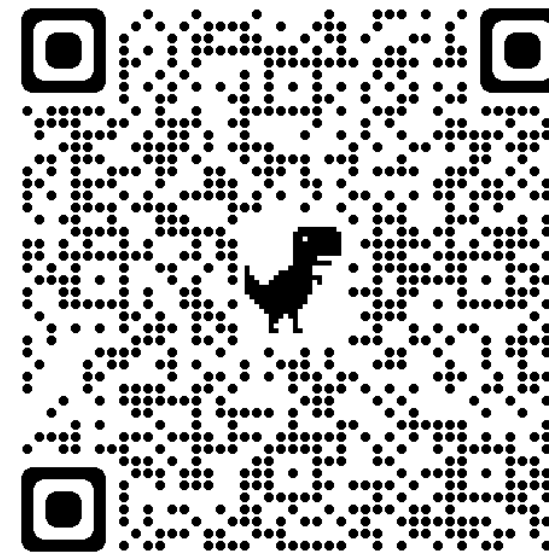
Community Water Fluoridation Resources

Fluoride resources for Massachusetts Certified Water Operators, Local Boards of Health, health professionals, and the public

What you need to know

- Fluoride monitoring & reporting forms for Water Operators →
- Oral Health information for Local Boards of Health →
- Massachusetts Cities and Towns by Community Water Fluoridation Status →

<https://www.mass.gov/community-water-fluoridation-resources>



2021 List of Massachusetts Cities/Towns by Community Water Fluoridation Status

Fully Fluoridated Cities & Towns					
Clinical Recommendations for Infancy, Childhood, and Adolescence for <u>Fully Fluoridated Cities & Towns</u> ^a : (1) Confirm (or refer to) Dental Home, Perform Risk Assessment (2) Apply Topical Fluoride Varnish					
City/Town	Year Began	Population	City/Town	Year Began	Population
Acton	1970	23,634	Lawrence	1983	80,022
Acushnet	2007	10,589	Lexington*	1978	33,304
Amherst	1987	39,995	Lincoln	1971	6,868

2021 List of Massachusetts Cities/Towns by Community Water Fluoridation Status

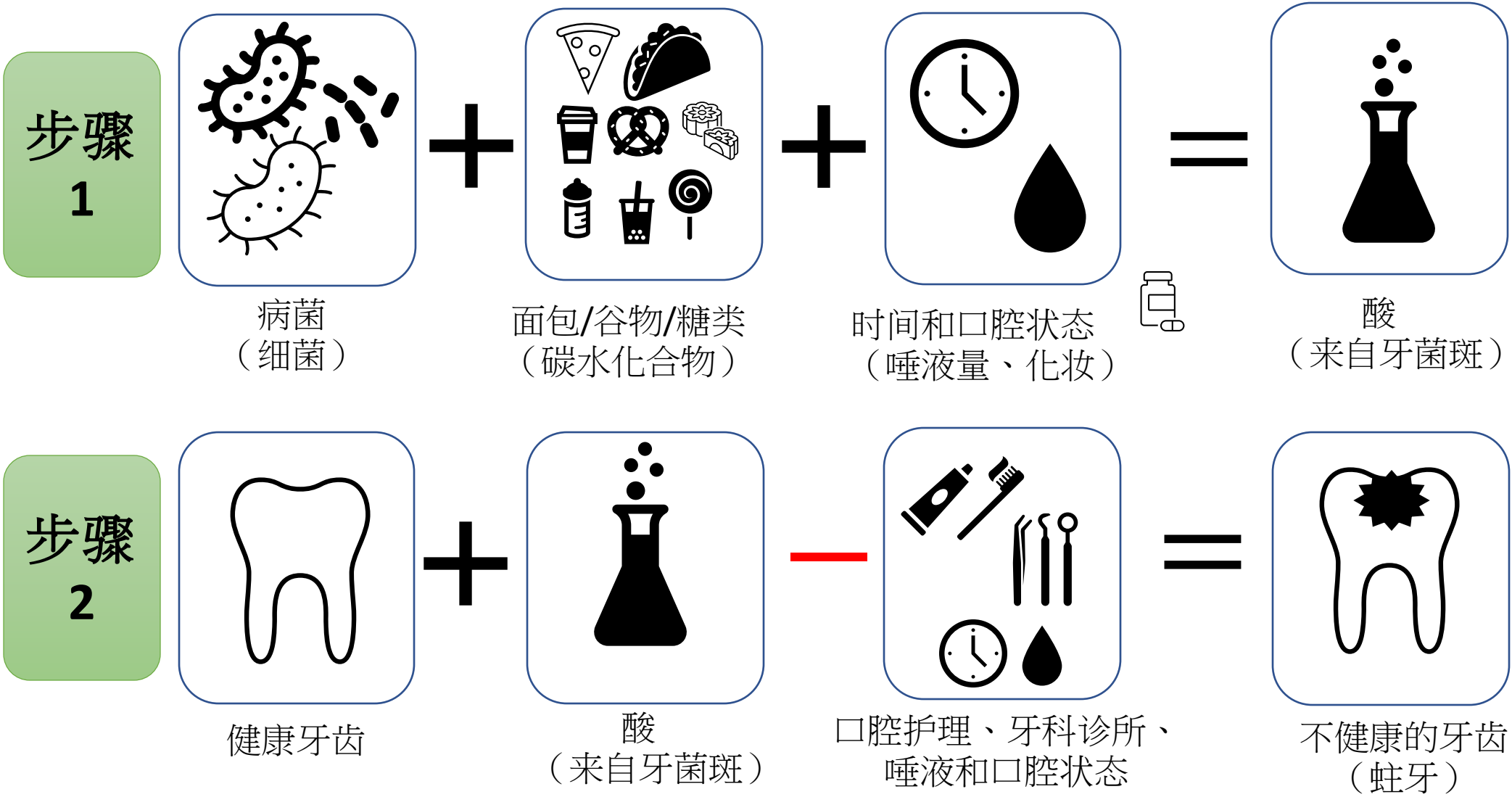
Non-Fluoridated Cities & Towns					
Clinical Recommendations for Infancy, Childhood, and Adolescence for <u>Non-Fluoridated Cities & Towns</u> ^a : (1) Confirm (or refer to) Dental Home, Perform Risk Assessment (2) Apply Topical Fluoride Varnish (3) Consider Prescribing Oral Fluoride Supplementation					
City/Town	Population	City/Town	Population	City/Town	Population
Abington	16,557	Clinton	13,940	Hawley^	421
Adams	8,084	Colrain	1,772	Heath^	671
Agawam	28,627	Conway^	1,854	Hinsdale	1,721

什么导致蛀牙？



<https://youtu.be/zGoBFU1q4g0>

什么导致蛀牙？



如何维护口腔健康？



✓ 预防胜于治疗：

✓ 接种疫苗并尽可能努力改善慢性健康状况。



✓ 避免/减少不良习惯



✓ 选择健康食物和饮品

✓ 选择含氟饮用水



✓ 保持高质睡眠和进行锻炼



✓ 每天2次，清洁所有牙齿表面



✓ 社区、心理健康、减少压力

如何维护口腔健康？



牙科保健专业人员：

- ✓ 每年至少看一次牙医或根据牙科保健专业人员的建议就诊（找一个“牙科诊所”——一个您经常去的地方）。
- ✓ 重视预防护理，并询问以下事项：
 - ✓ “定期检查”和“牙齿清洁”
 - ✓ 氟涂敷（一种有助于预防蛀牙的氟化物混合物）
 - ✓ 牙科密封剂（更持久的保护牙齿涂层，有助于预防蛀牙）
- ✓ 不要等牙齿疼痛消失。

还有更多内容.....

“影响健康的社会因素”

- 居住环境与安全状况
- 住房状况
- 收入
- 教育
- 医疗保健可及性和质量
- 获得健康的食物和水
- 社区和支持体系
- 等等.....



我们无法改变的事情。



某些健康状况。需要某些药物。



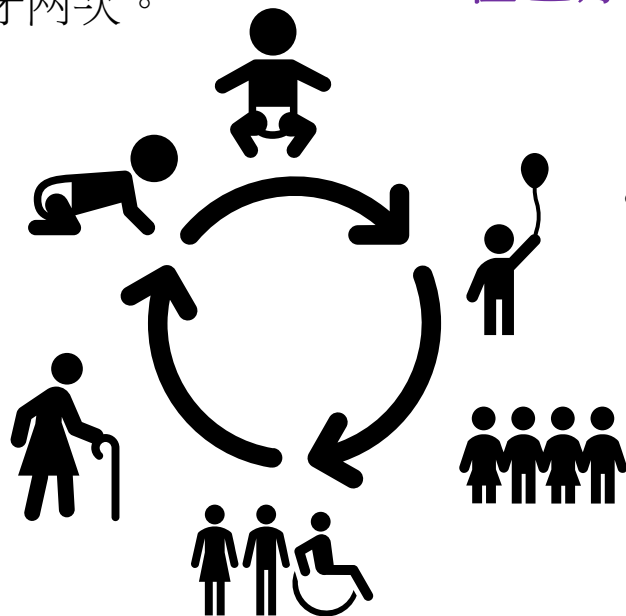
残疾、年龄、种族、性取向等等。

终身口腔护理：

- 婴幼儿阶段 - 用干净的湿布包在手指上，每天进行两次的清洁。
- 长第一颗牙齿时 - 每天开始刷牙两次。

- ❖ 提醒 - 在 1 岁日前进行第一次牙科检查
- ❖ 在医疗和牙科检查时询问关于牙齿涂氟的事宜。

- 只要有两颗相邻牙齿有接触 - 开始在它们之间使用牙线进行清洁。



- 当孩子能够吐出物后，可开始使用含氟的豌豆大小牙膏。

- 老年人阶段 - 除非牙科保健专业人员另有指示，否则应继续日常成人护理。护理人员可能需要协助。

- 儿童阶段 - 父母/监护人将继续检查/指导，重新刷牙并使用牙线，以确保清洁工作得以好好完成。
- 成年阶段 - 每天保持两次的例行口腔护理程序。

- ❖ 怀孕期间的牙齿护理是安全的。

- ❖ 清洁所有可取下的牙齿。

- ❖ 制定口干护理计划。

- 各年龄段的残障人士 - 与您的牙科保健专业人员合作，根据您的特定需求进行修改/调整。
- 各年龄段的护理人员 - 监控家庭护理程序，并根据需要和达成共识时积极重新刷牙和使用牙线。

刷牙

成年人刷牙基本要求：



刷牙时间**2分钟**



刷所有牙齿、牙龈和舌头



使用软毛牙刷



使用含氟牙膏



每天刷牙两次



<https://youtu.be/xm9c5HAUBpY>

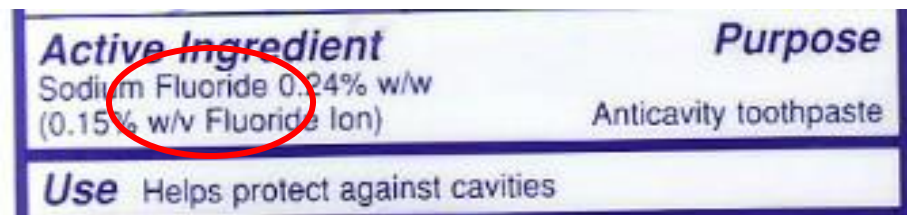
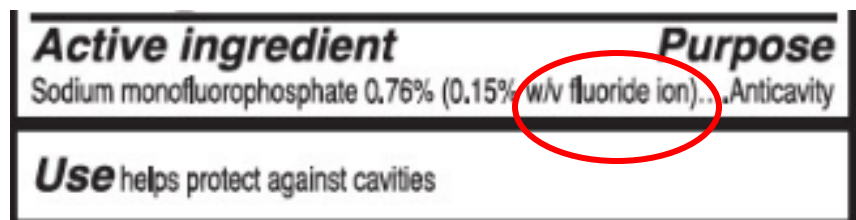


小贴士：

- 不要与他人共用牙刷
- 每隔约三个月或生病后更换一次新牙刷
- 磨损的刷毛很可能代表使用的力道过大
 - 尝试使用两根手指握住牙刷，而不是用整个拳头握住

牙膏使用指南：

- ✓ 选择含氟牙膏
 - 始终留意标签上 “活性成分” 一栏：
 - 寻找 “氟离子” 和/或 “氟化物”



- ✓ 建议寻找 “获美国牙医学会认可 - ADA Accepted”® 认可标志。



使用米粒大小的量
直到能吐出物。



当能够吐出物后，可开始使用一颗豌豆大小的量。

图片来源：
<https://www.anzspd.org.au/post/toothpaste#.YzXi23bMJPY>

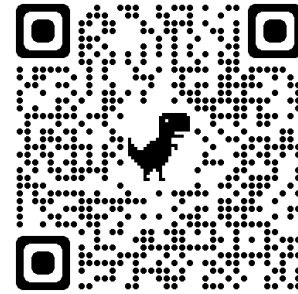
刷牙

儿童刷牙：

照顾者须知及需考虑的适应措施：



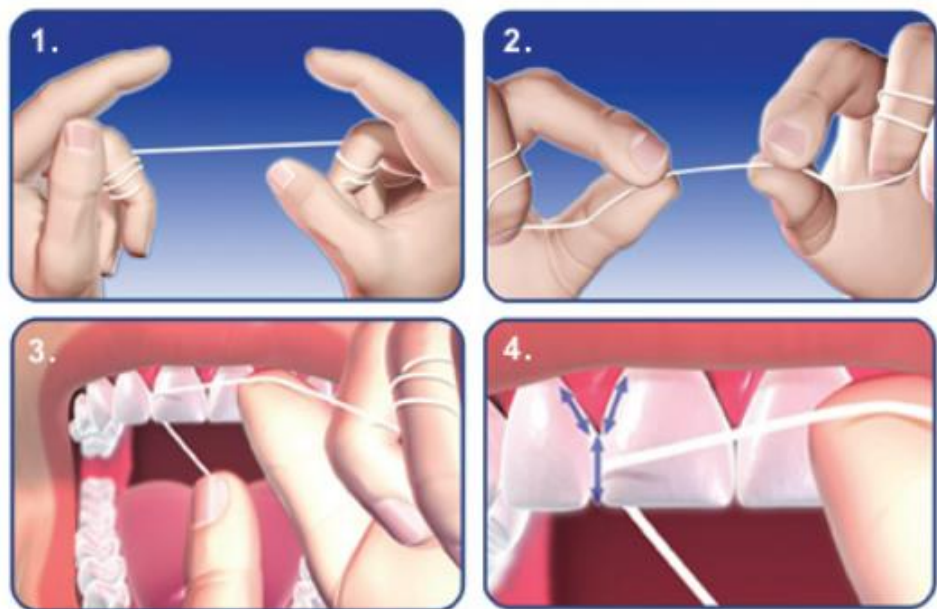
<https://youtu.be/kuLxz5lrZ6Y>



<https://youtu.be/UQoMtRGjowc>

关于牙线

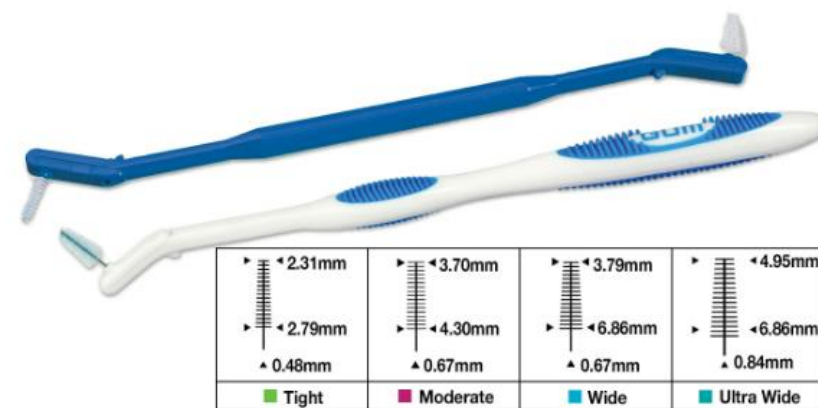
- ✓ 居家护理的目标是清洁所有牙齿表面。
 - 如果您的牙齿之间有任何相互接触，使用牙线可以帮助清洁牙刷无法触及的地方。
- ✓ 每天至少在所有相互接触的牙齿之间使用牙线一次。



图片来源：<https://www.madisonsmilecare.com/blog/post/facts-on-flossing.html>



<https://www.electrictooth.com/best-flosser-flossing-tools/>



<https://www.safcodental.com/catalog/preventives/interdental-brushes/gum-proxabrush-go-betweens-handles-and-refills?>

其他小贴士：

想要进行更多护理？

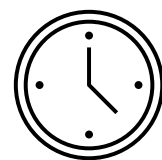
刷牙后不要冲洗口腔。

- ✓ 让牙膏泡沫静置。
- ✓ 如果必须要用漱口水，可以选择不含酒精的防蛀牙漱口水。



刷牙时间应在用餐后约 1 小时。

- ✓ 早餐前或早餐后。
- ✓ 建议在最后一顿饭后、睡觉前刷牙。



请向您的牙科保健供应商咨询有关“牙套”、“可摘式假牙”、“护齿套”或任何其他需求的家庭护理建议。



<https://nationaldentex.com/products/dentures-partial>



<https://nationaldentex.com/products/appliances>

患者与照顾者合作：

患者

- 协助准备工作
- 舒适的位置/姿势
- 根据年龄/状态提供有趣功能
- 安慰性物品？
- 抓弄性物品？
- 帮助设定目标和/或奖励

照顾者

- 审查护理准备工作
- 耐心
- 从小开始，养成习惯
- 确保患者舒适
 - 预防受伤
 - 需要时休息
- 尽可能提供适应措施
- 动机 - 目标和/或奖励

何时需要看牙科保健专业人员？



- ✓ 初次就诊应在第一颗牙齿长出后进行。
 - 在宝宝满一周岁时 🎂
- ✓ 每年至少进行一次牙齿检查
 - 即使没有剩余的天然牙齿
- ✓ 找一个您定期去的“牙科诊所”，以帮助在问题发生之前预防疼痛和问题。

避免因牙科问题而前往急诊室：

急诊室：

- 仅在以下情况下前往：
 - 严重的口腔受伤、感染或肿胀，影响呼吸或吞咽。
 - 严重的下颚问题（如骨折或脱臼）
 - 如果牙科保健供应商建议
 - 如果不清楚如何处理或无法获得帮助

牙科保健供应商：

- 在大多数其他情况下，请选择前往此处：
 - 普通牙痛、牙齿脱落、假牙破损、蛀牙引起的不适、智齿疼痛、掉了填充物或牙冠、牙龈出血
 - 请先致电和/或前往此处

对于大多数牙齿疼痛或问题，寻求牙科保健供应商的帮助是最佳的选择。

就诊时会发生什么？

如何准备：牙科保险

- ✓ 您将如何支付？
 - 雇主提供的牙科保险
 - 医疗补助 (Medicaid)/医疗保险(Medicare)、健康安全网 (Health Safety Net)
 - 没有保险，自费支付

- ✓ MA Health Connector (<https://www.mahealthconnector.org/>)
 - 需要更多帮助吗？
 - 考虑联系您本地的社区卫生中心，与保险导航员进行一对一的会面 (<https://www.massleague.org/findahealthcenter/index.php>)
 - 波士顿市居民 - 考虑市长的健康热线 617.534.5050

就诊时会发生些什么？

如何准备：寻找看牙的地方

- ✓ 如果您持有保险卡，请拨打所列号码或使用计划的网站寻找医疗供应商。
- ✓ 考虑选择州内的一所牙医学院或卫生学院。
- ✓ 私人診所環境：
 - 口碑、网络搜索、美国牙科协会 <https://findadentist.ada.org/>
- ✓ 您孩子的学校、社区中心或其他地方提供的流动牙科护理
 - 公共卫生牙科保健员、学校健康中心、其他流动护理计划
- ✓ MassHealth（医疗补助 (Medicaid)）或健康安全网（Health Safety Net）：
 - https://provider.masshealth-dental.net/MH_Find_a_Provider#/home
 - MassHealth 牙科计划客户服务：1-800-207-5019, TTY（文字电话设备）：1-800-466-7566

就诊时会发生些什么？

如何准备：适应措施

在预约时，请向办公室提及您所需的协助或适应措施，以及任何其他特殊要求。

- ✓ 需要交通接送或帮助前往吗？这可能由保险覆盖。
- ✓ 需要口译服务吗？
- ✓ 进出建筑物是否有问题？还有其他辅助需求吗？

就诊时会发生些什么？

是否感到不适或有其他问题？

- ✓ 请尽快联系您的牙科护理团队，以便他们了解您的问题。除非是紧急情况，否则护理通常会被重新安排。
- ✓ 远程医疗/远程牙科可能是另一个选择。

预约前：

- ✓ 尽量不要带任何不必要的额外人员。
- ✓ 检查地点、停车情况、进入建筑物的通道。
- ✓ 如果您有保险卡，请携带。

就诊时会发生些什么？

期望：

- ✓ 预计会要求您遵守特殊的安全规则。
- ✓ 准备好您的健康状况、药物、过敏反应和问题清单。
- ✓ 在您不确定任何事项时提出问题。
- ✓ 审查计划的治疗费用。

就诊时会发生些什么？

牙科恐惧：

- ✓ 牙科恐惧是很普遍的。
 - 对许多患者来说，这是一种未知的恐惧，一种失去控制的感觉，或与创伤相关的经历。与服务供应商一起审阅治疗计划。
- ✓ 服务供应商可以与患者分享一个任何时候都可以使用的停止信号，例如举手。
- ✓ 服务供应商还可以在工作时解释他们在做些什么。
- ✓ 小贴士 - 耳机、加重毯子、抓弄性物品。

就诊时会发生些什么？

在牙科椅上：

- ✓ 专注于预防护理，并提出要求。
 - 牙齿清洁、保护性密封剂、氟涂敷。
- ✓ 首先会进行检查。
 - 可能需要 X 光（放射线检查）和其他检查。
- ✓ 服务供应商将能够检查目前情况，可用的帮助方法以及是否需要任何药物。
- ✓ 服务供应商还将审查现有方法的风险和收益。可能会有一份列出推荐事项的“治疗计划”。请要求一份计划副本，仔细审阅并确保您理解其中内容。

就诊时会发生些什么？

当您离开时：

- ✓ 仔细确认所有问题都已解答。
- ✓ 了解当天护理后的说明，以及您在下次就诊前需要完成的所有事项。
- ✓ 提出任何未解决的付款问题。
- ✓ 了解您的未来治疗计划。

口腔健康办公室

请浏览我们的网页：

mass.gov/orgs/office-of-oral-health

如有一般查询，请通过以下方式联系我们：

oral.health@mass.gov

联系 DPH



@MassDPH



Massachusetts Department of Public Health



mass.gov/dph