

针对其他领域医疗保健专业人员

口腔卫生

背景

口腔卫生是指保持口腔、牙齿、牙龈及舌部清洁与健康的做法。保持良好的口腔卫生对预防龋齿、牙龈疾病、口腔异味及牙齿脱落具有关键防控作用，并能有效提升整体身心健康水平。现已证实，口腔健康状况不佳与多种全身性疾病存在关联，例如糖尿病和心脏病^{1、2}。

教师、护理人员和卫生工作者等非牙科专业人士，在向儿童、老年人等护理对象示范和推广良好口腔卫生习惯方面可发挥关键作用。熟练掌握保持良好口腔卫生所需的基本技术和工具至关重要。



口腔卫生核心要点

- 每天刷牙两次，每次两分钟：刷牙有助于清除食物残渣和牙菌斑，否则这些物质可能导致龋齿和牙龈疾病；
- 清洁牙齿的每处表面：使用手动或电动牙刷清洁牙齿的内侧、外侧和咀嚼面。儿童应采用打圈式刷牙动作，成人应采用拂扫式刷牙动作——不要横向来回刷。
- 使用含氟牙膏：氟化物在对抗龋齿方面发挥着关键作用。确保牙膏的含氟量符合患者年龄需求。

按年龄划分的牙膏使用指南

0-3 岁的儿童	在牙齿开始萌出时即可开始刷牙，使用含氟量不低于 1000ppm 的牙膏，每次取米粒大小薄涂即可；	
3-6 岁的儿童	牙膏每次取豌豆大小（含氟量 1000-1500ppm）即可；	
7 岁至成人	建议选用含氟量为 1350-1500ppm 的牙膏；	

经认证的专业牙科人员可为龋齿高风险人群（儿童及成人）推荐高氟浓度牙膏。

上文含氟牙膏使用指南参考资料：

<https://www.gov.uk/government/publications/delivering-better-oral-health-an-evidence-based-toolkit-for-prevention/chapter-2-summary-guidance-tables-for-dental-teams>

- 刷牙后避免立即漱口：水流可能冲走保护性氟化物层。吐净多余膏体即可（吐而不漱）；
- 建议每三个月更换一次牙刷：牙刷平均寿命约为三个月。使用旧牙刷刷牙将无法有效清洁牙齿和口腔。刷毛分叉、磨损或缺失的牙刷应及时更换。请记住，牙刷属于个人用品；
- 每天使用一次牙线或牙间隙刷：齿间清洁工具能帮助清洁牙刷难以触及的齿缝区域。定期清洁有助于清除食物残渣，并通过去除牙龈线上形成的牙菌斑，从而减少牙龈疾病和口臭问题；
- 外出期间的口腔保护：若无法刷牙，餐后及吃零食后可用含氟漱口水漱口或咀嚼无糖口香糖。

口腔保健服务体系框架

学习掌握正确的口腔卫生护理方法及工具，包括刷牙、牙线清洁及漱口水的使用。为护理对象准备必要的用品，如软毛牙刷、含氟牙膏、牙线及漱口水等。使用示范用具或有帮助。

问诊

应主动询问护理对象的口腔卫生习惯。

视诊

需观察护理对象如何保持口腔卫生，并对其进行评估。应确定需指导或改进的方面，比如正确刷牙/使用牙线的方法及选用适宜的口腔护理产品。

诊断

应根据评估结果，制定教导和促进护理对象掌握保持口腔卫生的正确方法。指导方法应依据其年龄段、能力水平 及个人偏好进行量身定制。

现有许多资源可加以利用，例如：

对于年龄在 10-12 岁的儿童：可观看 FDI 制作的口腔健康科普动画《口腔小卫士》（Mouth Heroes）
<https://www.youtube.com/watch?v=gxbQGGcX-U0>

对于成人，可访问：
<https://www.youtube.com/watch?v=UhwZWtiaQNw>

处置

制定分步演示教学计划，通过逐步示范正确的口腔卫生护理方法来保持良好的口腔卫生。引导护理对象在您示范 时同步跟练，掌握动作要领。根据需要提供持续督导，确保保持良好的口腔卫生习惯。

- 刷牙：示范如何将牙刷以 45 度角贴紧牙龈线，以小幅画圈/拂扫方式清洁所有牙齿表面。解释刷牙的重要性，且要选用软毛牙刷，并坚持每天刷牙两次、每次两分钟。若条件许可，建议使用菌斑指示片辅助显色 检测。
- 齿间清洁工具与牙线：演示如何使用牙线和牙间隙刷。用双手拇指与食指分别夹住牙线两端。采用轻柔的前 后移动方式，将牙线导入齿缝内。演示如何将牙线弯曲包绕每颗牙基底部，沿牙龈线下方清洁。若条件允 许，可演示如何使用齿间清洁工具。

记录

建立口腔卫生指导记录，以追踪任何进展与执行难点。参照此记录优化指导方法，以确保护理对象保持良好的口 腔卫生状况。

本信息摘要由以下机构提供支持：



参考资料

1. FDI World Dental Federation. About oral health: How to practice good oral hygiene. Available from: <https://www.fdiworlddental.org/how-practice-good-oral-hygiene#:~:text=Brush%20for%20two%20minutes%2C%20twice,chewing%20surfaces%20of%20your%20tee> [Accessed on 14 March 2024].
2. The Department of Health and Social Care. The Delivering Better Oral Health Toolkit. Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/delivering-better-oral-health-an-evidence-based-toolkit-for-prevention/chapter-2-summary-guidance-tables-for-dental-teams> [Accessed on 14 March 2024].
OR <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-teeth-and-gums/taking-care-of-childrens-teeth/> [Accessed on 14 March 2024].

其他资源

FDI World Dental Federation. Educational module for other healthcare professionals. Available from: [Educational Module for Other Healthcare Professionals | FDI \(fdiworlddental.org\)](#) [Accessed on 14 March 2024].

FDI World Dental Federation. Brush Day & Night. Available from: [Brush Day & Night | FDI \(fdiworlddental.org\)](#) [Accessed on 14 March 2024].

FDI World Dental Federation. Role of mouthwash in oral care. Available from: [Role of mouthwash in oral care | FDI \(fdiworlddental.org\)](#) [Accessed on 14 March 2024].

FDI World Dental Federation. Oral health in comprehensive cleft care. Available from: [Oral health in comprehensive cleft care | FDI \(fdiworlddental.org\)](#) [Accessed on 14 March 2024].

Glenny M, Walsh T, Iwasaki M, Kateeb E, Minatel Braga M, Riley P, Melo P. Development of Tooth Brushing Recommendations Through Professional Consensus. Int Dent J. 2023;000: 1-10. Available from: [Development of Tooth Brushing Recommendations Through Professional Consensus \(sciencedirectassets.com\)](#) [Accessed on 14 March 2024].

免责声明：

本信息摘要仅提供一般性信息，实际应用时可能需根据各国其他领域医疗保健专业人员的执业范围及约束性法规进行调整。

“其他领域医疗保健专业人员教育模块项目”由下列机构提供支持：**HALEON**