



关爱“一老一小” 只为“朝夕美好”

——长治市第二人民医院优化服务模式守护口腔健康

本报记者 郭嘉

“一老一小”的口腔健康，关乎家庭的幸福感、社会的和谐度，早已成为亟待关注的民生大事。在我们身边，不少老年人饱受牙周病、缺牙困扰，很多孩子也因爱吃糖、刷牙不仔细出现蛀牙。这些问题看似不大，却实实在在影响着日常饮食、身体健康甚至笑容的自信。

今年爱牙日“口腔健康 全身健康”的理念正通过一场场贴近民生的活动，走进辖区校园、社区与家庭。9月16日下午，长治市第二人民医院口腔科医护人员带着牙齿模型、科普手册走进长治四中，围绕“减糖控体重 护牙促健康”的爱牙日副主题开展宣传活动——这既是我市2025年度“一老一小”口腔健康促进行动的生动实践，更是把健康服务送到群众身边的温暖缩影。

活动现场，医护人员的科普既专业又接地气。针对青少年爱吃甜食的特点，他们用动画短片展示游离糖如何“蛀空”牙齿，用牙齿模型对比健康牙与龋齿的差异，把“为什么要控糖”讲得明明白白；互动环节里，医护人员手把手教学生们练“巴氏刷牙法”，演示牙线怎么绕、牙缝刷怎么用，还耐心解答“牙齿敏感怎么办”“牙刷多久换一次”等疑问，最后送上的口腔健康手册，成了大家课后“复习”的好帮手。

活动现场，医护人员结合青少年饮食习惯特点，围绕“糖分与牙齿健康”“体重管理与全身健康”两大核心主题展开科普。通过播放动画短片、展示牙齿模型，直观讲解游离糖如何导致龋齿、过量摄入糖分对体重的影响，让抽象的医学知识变得通俗易懂。

“以前总觉得‘牙痛了才需要看医生’，今天听了医生的讲解才知道，平时少吃甜食、正确刷牙，就能避免很多口腔问题。”在场的师生纷纷感慨，希望多举办这种贴近生活、互动性强的科普活动，不仅能学到实用护齿知识，更能帮助大家建立“预防优先”的健康意识。

此次活动是市二院把健康科普送到校园的具体表现，也是落实我市2025年度“一老一小”口腔健康促进行动的生动实践。

我市于8月至11月正式开展2025年度“一老一小”口腔健康促进行动，并在市二院口腔科设立项目办负责日常管理，构建起“政府主导、机构负责、社会协同”的口腔健康服务体系。据悉，该活动由市卫健委统筹组织，长治市第二人民医院承担全市老年与儿童口腔健康行动的协调落实、人员培训、技术指导、质量控制及评估总结等具体工作，全面保障行动日常管理有序

推进。行动开展以来，市二院不仅做好全市口腔健康服务的统筹推进，更主动延伸服务触角，将健康科普送到群众身边。

“‘一老一小’口腔健康促进行动，既是对爱牙日‘关注口腔健康，守护全身健康’理念的践行，也为我市构建全生命周期口腔健康防护体系奠定基础。”作为活动主要负责人之一，市二院口腔科主任张强告诉记者，活动核心价值在于将“预防优先”的健康理念落到实处，希望通过在全市开展口腔健康教育，群众口腔疾病预防能力普遍增强；在目标人群内开展口腔健康检查，适宜人群进行局部用氟；加强基层全生命周期口腔疾病防治队伍建设，提高防治水平。

除进校园活动外，还通过社区健康讲座、线上科普推文、线下咨询服务等多元方式，向市民传递“口腔疾病早筛查、早预防、早治疗”的健康知识，重点针对老年人牙周病防治、儿童龋齿预防等问题提供专业指导，打破传统“牙痛才就医”的被动模式，让口腔健康管理融入日常生活。谈及口腔健康与全身健康的紧密关联，张强说：“口腔疾病与高血压、糖尿病等慢性病共享高糖、高脂、低纤维饮食等共同危险因素，守护口腔健康，本质上是守护全身健康的第一道防线。”



开展“全国爱牙日”主题活动

科学护齿理念的普及 更需要专业知识的支撑

“口腔健康是全身健康的‘晴雨表’，科学护齿需从日常饮食与清洁习惯入手。”张强为市民送上六大健康用牙建议：

科学膳食，兼顾口腔与全身健康

高糖、高脂、高盐、低纤维食物不仅关联肥胖、糖尿病等慢性病，还会诱发龋病、牙周病，建立均衡膳食模式可同时预防两类疾病。

认清糖类差异，警惕游离糖

糖分为非游离糖（如水果果糖、牛奶乳糖）与游离糖（如添加糖、果汁及蜂蜜中的糖），后者过量摄入会增加患龋与肥胖风险。

控制游离糖摄入，管理体重

每日游离糖摄入建议不超过50克（最好低于25克），2岁以下儿童避免摄入；同时减少摄入频率，助力预防超重与肥胖。

减少酸性食物与饮料伤害

口腔pH值低于5.5会腐蚀牙釉质，喝含糖或酸性饮料时建议用吸管，餐后及时漱口，降低牙酸蚀症与龋病风险。

彻底清洁口腔，保持卫生

使用含氟牙膏早晚刷牙（晚上刷牙更重要），配合牙线、冲牙器等工具清洁牙缝；餐后可咀嚼无糖口香糖或用漱口水辅助清洁，清除牙菌斑。

定期检查，早发现早治疗

一般人群每年至少进行1次口腔检查，儿童因口腔疾病进展快，建议每半年检查1次，避免疾病隐匿发展。

接下来，市二院将继续围绕行动要求，持续开展进校园、进社区、进养老院等系列活动，同时做好全市口腔健康服务的技术支撑与质量把关，让更多市民享受到专业、便捷的口腔健康服务。我们期待，随着行动深入推进，每一位市民都能树立“自己是健康第一责任人”的意识，将科学护齿融入日常；更期待从守护“一老一小”的笑容开始，一步步筑牢全民健康基石，为健康长治、健康中国建设注入源源不断的民生力量。

