

国家卫生健康委员会司(局)便函

国家卫生健康委疾控局关于开展 2021 年 “全国爱牙日”宣传活动的通知

各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团卫生健康委疾控处，中国疾控中心，中华口腔医学会，中国牙病防治基金会：

2021 年 9 月 20 日是第 33 个“全国爱牙日”。为贯彻落实《健康中国行动（2019-2030 年）》和《健康口腔行动方案（2019-2025 年）》有关要求，进一步提升群众口腔健康素养水平，促进口腔健康行为的形成，现就做好 2021 年“全国爱牙日”宣传活动通知如下。

一、活动主题

2021 年“全国爱牙日”的宣传主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“从小养成刷牙习惯 一生乐享健康生活”，以口腔健康与全身健康的关系为切入点，加大口腔健康科普宣传力度，提高群众口腔健康素养水平，重点关注儿童口腔保健，营造有利于口腔健康的良好社会氛围。

二、活动内容及要求

（一）积极谋划，做好宣传组织动员。各地要高度重视口腔健康宣传工作，联合教育等相关部门利用全民健康生活

方式行动等工作平台，充分发挥学协会等社会团体优势，积极协调调动各方资源，开展形式多样的主题日宣传活动，营造全社会共同参与的良好氛围。

（二）创新形式，提升宣传影响力。各地要将主题日宣传活动与常规科普宣传有效结合，注重传播信息的科学性、针对性和趣味性，创新宣传形式，充分发挥新媒体优势，线上线下相结合，扩大宣传覆盖面。

（三）突出重点，提升宣传实效。各地要将儿童口腔科普宣传与国家儿童口腔疾病综合干预项目实施有机结合，在有条件的地区开展儿童口腔健康知识进幼儿园、进学校、进社区等活动，为儿童提供口腔健康检查等服务，促进提升儿童口腔健康水平。

三、其他相关安排

为了便于各地更好地开展主题宣传活动，我局委托中华口腔医学会、中国牙病防治基金会、中国疾病预防控制中心等机构及专家共同编制宣传海报、口腔健康核心信息及知识要点，为宣传活动提供技术支持。宣传海报源文件可在中华口腔医学会、中国牙病防治基金会官网自行下载，各地可根据当地情况编印制作相关宣传材料。

附件：1. 2021 年“全国爱牙日”宣传海报

2. 儿童口腔健康核心信息及知识要点

国家卫生健康委疾控局

2021年8月27日

(信息公开形式：主动公开)

附件 1

2021 年“全国爱牙日”宣传海报



附件 2

儿童口腔健康核心信息及知识要点

一、清洁口腔应从婴儿出生开始

婴儿出生之后，即使一颗牙齿也没有萌出，家长也应每天用软纱布为孩子擦洗口腔。半岁左右牙齿萌出后，可以继续用这种方法擦洗口腔和牙齿表面。当多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙 2 次，并清洁所有的牙面，特别是接近牙龈缘的部位，建议使用牙线帮助儿童清洁牙齿缝隙。

二、学习养成刷牙习惯

儿童 2 岁左右开始学习刷牙，适合儿童的刷牙方法是“圆弧刷牙法”。具体操作方法是：将刷毛放置在牙面上，轻压使刷毛弯曲，在牙面上画圈，每部位反复画圈 5 次以上，前牙内侧需将牙刷竖放，牙齿的各个面均应刷到。选择大小适宜的儿童牙刷，每两至三个月更换一次，当出现牙刷毛外翻或倒毛时，应及时更换牙刷，做到一人一刷一口杯。每天早晚刷牙，每次刷牙时间不少于 2 分钟，晚上睡前刷牙更重要。学龄前儿童很难完成精细复杂的刷牙动作，需要家长帮助和监督。

三、合理饮食，保护牙齿

经常摄入过多的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料，会引发龋病或产生牙齿敏感。儿童应少吃甜食，少喝碳酸饮料，减少吃糖次数，进食后用清水或茶水漱口，晚上睡前刷牙后不能再进食。

四、为适龄儿童进行窝沟封闭

窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法，是用高分子材料把牙齿的窝沟填平后，牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留，从而预防窝沟龋。窝沟封闭是一种无创技术，不会引起疼痛。建议6~8岁可以进行第一恒磨牙（六龄齿）的窝沟封闭，11~13岁可以进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

五、每天使用含氟牙膏，定期涂氟

使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施，在非高氟饮水地区的3岁以下儿童每次用量为“米粒”大小，3~6岁儿童每次用量为“豌豆粒”大小，并应在家长或老师的监督指导下应用。儿童还可以每半年到医院接受一次牙齿涂氟。给牙齿刷上一层保护膜，其中的氟化物缓慢释放出来，可预防龋病。

六、积极防范牙外伤

儿童参加体育活动时，穿运动服和胶底防滑的运动鞋，防止跌倒摔跤造成牙外伤。必要时应佩戴头盔、防护牙托等防护用具。乘坐交通工具时，应系好安全带。一旦牙齿受伤，应尽快去医院就诊。

七、尽早戒除口腔不良习惯，及早预防牙颌畸形

吮指、吐舌、咬唇、咬铅笔、口呼吸、夜磨牙和偏侧咀嚼等儿童常见口腔不良习惯，会造成牙齿排列不齐，甚至颌骨畸形，应尽早戒除。对有口呼吸习惯的儿童，应检查其上呼吸道是否通畅，治疗呼吸道疾病，及时纠正口呼吸。乳牙期或乳恒牙替换期发现牙颌畸形应及时就医，由口腔医生检查、判断是否需要早期矫治。

八、定期口腔检查，及时治疗口腔疾病

龋病是儿童常见口腔疾病，可以引起儿童牙痛，牙龈、面部肿胀，甚至高热等全身症状。龋病长期得不到治疗可造成儿童偏侧咀嚼，双侧面部发育不对称，还可影响恒牙的正常发育和萌出。儿童是口腔疾病的高发人群，而且发展迅速，为及时了解儿童口腔健康状况，早期发现口腔问题，早期治疗，儿童每六个月应进行一次口腔健康检查。