

全生命周期守护 让健康从“齿”开始

本报记者 马薇妮

2026年9月20日是第38个“全国爱牙日”，主题是“健康口腔 健康生活”，年度副主题为“少年护牙筑根基 老年健齿享安康”，重点关注儿童和老年人口腔健康，推动口腔健康与全身健康协同促进。口腔健康不只是个人小事，而是全民健康体系里不可或缺的一环。全生命周期口腔防护，每个人都该重视起来。

口腔医学会是口腔医学事业服务人民群众的纽带。多年来，徐州市口腔医学会带领全市广大口腔医务工作者持续推进行业规范化建设，助力口腔医学事业高质量发展，守护徐州及周边地区群众的口腔健康。

少年护牙，老年健齿，一生笑口常开

王鹏来 徐州市口腔医学会会长、徐州医科大学口腔医学院院长、香港大学牙医学院名誉教授、主任医师（二级正高）、教授、博士生导师

一口好牙，关乎全身健康，也关乎一生幸福。很多家长认为乳牙迟早要换，蛀了没关系，这是一大误区。乳牙龋坏不仅影响孩子咀嚼与营养摄入，还可能损伤恒牙发育。家长要帮孩子做好口腔清洁，六龄齿萌出后及时做窝沟封闭，筑牢牙齿根基。

“年纪大掉牙是正常现象”是另一常见误区，牙周病是老年人失牙的主要元凶，且可防可治。建议老年朋友用软毛牙刷早晚刷

牙，牙缝大可搭配牙间隙刷或冲牙器；活动假牙每日取下清洗，睡前浸泡在清水或专用清洁液中，每年至少做一次口腔检查和洗牙。口腔健康贯穿人的一生，从孩童到老年，认真呵护每一颗牙齿，就是守护全身健康。



儿童龋齿的危害，家长千万别忽视

刘宗响 徐州市口腔医学会副会长、主任医师、教授

宝宝乳牙一般在6至7个月开始萌出，6岁左右逐步替换。孩子喜食甜食、口腔清洁不到位，乳牙极易患龋，1岁起蛀牙患病率快速上升，7至8岁达到高峰。很多家长认为乳牙终将被替换，无需治疗，这是错误认知。乳牙龋齿的危害非常大，疼痛会导致咀嚼受限，影响营养吸收，降低抵抗力；龋坏会损伤恒牙发育，使恒牙排列不齐，后续正畸费

时费钱；长期单侧咀嚼可能会妨碍颌面部发育。此外，前牙蛀牙还会影响美观，打击孩子的自信心。建议家长及时转变观念，定期带孩子进行口腔检查，发现龋齿尽早干预，不要让小牙病拖成大问题。



口腔癌的识别与预防

孟箭 徐州市口腔医学会副会长、徐州市中心医院口腔科主任医师、副主任医师（二级正高）、博士生导师

口腔里一个不起眼的小溃疡，背后可能隐藏着巨大的健康风险。日常生活中，要警惕口腔中的异样表现，做好口腔癌的预防。口腔癌的早期症状或癌前病变主要是异常颜色的斑块，包括白斑、红斑等。经久不愈的溃疡，口腔溃疡超过2周未痊愈。新生物或硬块，口腔内或颈部出现不明原因的肿块。功能障碍，出现不明原因的张口困难、舌头活

动障碍、麻木感等。

预防口腔癌，建议戒烟限酒，改变嚼槟榔、爱吃烫食等不良嗜好。对于超过2周不愈的口腔溃疡，及时就诊。及时治疗癌前病变，如口腔黏膜白斑、扁平苔藓、口腔黏膜下纤维性变等。



关注常见口腔黏膜疾病

张红闯 徐州市口腔医学会副会长、徐州市第一人民医院主任医师、口腔医学博士

相较于头面部皮肤病变，口腔黏膜病发病位置隐蔽，早期症状不突出，很容易被人们忽视。口腔扁平苔藓、白斑、红斑、黑斑等都属于口腔黏膜慢性疾病，口腔内可出现白、红、黑色斑块，或是白色网纹、丘疹、糜烂等病损表现。

这类疾病没有传染性，不用担心传染给家人。相关研究显示，部分口腔黏膜病存在一定癌变风险，但不必过度恐

慌，大多数患者经过规范治疗，病情能够得到有效控制。在此特别提醒，切勿轻信各类偏方。一旦发现口腔内有异常斑块或不适，一定要前往正规医疗机构就诊，接受专业检查与系统诊疗，早发现、早干预，守护口腔黏膜健康。



儿童早期矫治切莫错过黄金期

王大伟 徐州市口腔医学会副会长、徐州爱牙口腔医院院长

儿童颌骨处于快速发育期，吮指、口呼吸、咬唇等坏习惯，易引发地包天、牙齿拥挤、面部偏斜。不少家长存在误区，一味等待恒牙全部换完再就诊，错失早期干预黄金窗口。

儿童早期矫治重在引导颌骨正常生长，纠正不良口腔习惯，改善咬合功能，规避面部发育缺陷。牙颌畸形不仅影响颜值，还会降低咀嚼效率，刷牙清

洁困难，诱发蛀牙与牙周疾病。及时干预，可避免后续复杂正畸治疗。

呼吁家长密切关注孩子口腔行为，定期口腔检查，做到早发现、早评估，从小筑牢少年儿童口腔健康根基。



种植牙术后维护与保养

李家锋 徐州市口腔医学会副会长、徐州医科大学附属医院口腔科副主任、主任医师

种植牙的使用寿命，离不开术后长期科学维护。术后短期内，应避免使用手术一侧牙齿咀嚼，不吃过硬、过黏的食物，同时做好口腔清洁。日常生活中坚持认真刷牙，搭配牙线、冲牙器清理种植体周围，清除牙菌斑，防止菌斑堆积诱发种植体周围炎症。

建议每半年到一年进行口腔检查和

专业洁牙。如果出现牙龈红肿出血、咬合不适等异常情况，请及时就诊。种植牙做完并非一劳永逸，需要细心保养。养成良好的口腔卫生习惯，定期复查，才能保障种植体长期稳定，最大程度延长种植牙的使用年限。



口腔卫生预防的重要措施

韩方勇 徐州市口腔医学会副会长、沛县汉城口腔医院院长、副主任医师

采取有效的口腔卫生预防措施，能够很好地控制并减少龋齿与牙周病的发生。具体措施包括以下几方面：掌握正确的刷牙方法，学会和习惯使用牙线、间隙刷、冲牙器等口腔护理产品；适龄儿童应及时做窝沟封闭和涂氟预防龋齿，并定期复查；养成定期洁牙的习惯，普及孕前口腔卫生检查、严格预

防正畸治疗中龋齿的发生、重视佩戴各类假牙和种植牙后的口腔复查；以幼儿、儿童为中心，倡导家庭成员都积极参与口腔健康管理，树立良好护牙意识，从源头降低口腔疾病发病风险。



窝沟封闭——给牙齿穿上“防护衣”

房玮 徐州市口腔医学会副会长、徐州市肿瘤医院口腔科主任医师、副主任医师

窝沟是后牙表面凹凸不平的沟壑，牙刷难以清洁到位，是儿童龋齿最高发的部位。窝沟封闭是指在不损伤牙体组织的前提下，将封闭材料涂布于牙冠的咬合面、颊舌面的窝沟点隙，形成一层保护性屏障，达到预防窝沟龋的目的。窝沟封闭适宜年龄段包括：乳磨牙期（3至4岁），部分窝沟较深的乳磨牙，经医生评估后可做窝沟封闭；六龄齿即第一恒磨牙，在6至8岁萌出后应

尽快进行封闭；第二恒磨牙，建议在11至13岁牙齿萌出后及时封闭。窝沟封闭只能防护咬合面窝沟，不能预防牙缝邻面及其他牙面蛀牙龋坏。做完封闭仍要坚持认真刷牙，控制甜食摄入。每半年复查一次，如果发现封闭剂脱落应及时补做。



氟斑牙逆袭 把“减分项”变成“加分项”

牛文芝 徐州市口腔医学会秘书长、徐州医科大学附属医院（市口腔医院）党委委员、副院长、主任医师、副教授

徐州是高氟地区，氟斑牙是当地的地方病，丰县、沛县、铜山、贾汪等地尤为常见，非常影响患者的社交和生活。轻中度氟斑牙可通过漂白去除黄褐色斑，再以渗透树脂等通过改变折射率有效改善白斑。必要时可以辅以微打磨技术。中重度氟斑牙可先进行漂白，再根据患者自身条件和需求选择瓷贴面或全瓷冠修复；瓷贴面适用于牙齿

形态基本正常的高美观需求者，全瓷冠则适合釉质缺损较严重的情况。一口亮白的牙齿能显著提升形象，氟斑牙变白了，能让笑容的“减分项”变成“加分项”。

