洛阳市卫生健康委员会联办

河洛生活导报 健康周刊 01

洛阳晚报报系 统筹出品

总第1467期 2019年第7期
2019年2月21日 星期四

本期 8 版

国内统一刊号:CN41-0103 主管主办出版:洛阳日报报业集团

■小朋友知道吗？中小学将限制销售高糖饮料和零食！
■青年朋友知道吗？抽烟是口腔疾病高危行为！
■老年朋友知道吗？口腔健康关系到您的全身健康！

从小到老 都有健康口腔目标啦

□首席记者 曾宇凌
通讯员 耿梅 路书斋

为全面提升我国口腔健康水平，国家卫生健康委员会近日发布《健康口腔行动方案（2019—2025年）》。其中哪些内容值得您关注？哪些信息老年人应该了解？记者就此采访了洛阳市中心医院口腔科副主任邵贝贝。

健康口腔行动目标

到2020年，儿童、老年人等重点人群口腔保健水平稳步提高。到2025年，人群口腔健康素养水平和健康行为形成率大幅提升，口腔健康服务覆盖全人群、全生命周期。

01 健康口腔行动工作指标

12岁儿童龋患率
到2020年控制在32%以内
到2025年控制在30%以内

12岁儿童龋齿充填治疗比
到2020年达到20%
到2025年达到24%

儿童窝沟封闭服务覆盖率
到2020年达到22%
到2025年达到28%

成人每天两次刷牙率
到2020年达到40%
到2025年达到45%

65岁至74岁老年人存留牙数
到2020年达到23颗
到2025年达到24颗

■专家解读

孩子主要的口腔问题就是龋齿，窝沟封闭是预防龋齿的有效办法之一。不过，已经有龋齿的人是不能做窝沟封闭的，要先补牙。

2001年，世界卫生组织提出“8020计划”，也就是80岁的老人至少应有20颗功能牙。现在，我国提出65岁至74岁老年人存留牙数的目标，体现了对老年人的关爱。年龄大了，有一口健康的牙齿，才能充分咀嚼食物，才有利于肠道吸收，从而有助于身体健康和寿命延长。

扫码关注《健康周刊》

02 开展“减糖”专项行动

中小学及托幼机构限制销售高糖饮料和零食，食堂减少含糖饮料和高糖食品供应。

■专家解读

高糖饮食对口腔危害较大，口腔细菌会让这些糖分发酵，形成酸，对牙齿造成侵蚀，最终出现龋齿。

除了孩子，老年人也要减少高糖饮食。一些老年人因年龄或疾病手部不灵活，不能及时、彻底地清洁牙齿，糖长时间停留在口腔里，会导致口腔疾病的发生。

03 实施口腔疾病高危行为干预

全面推进公共场所禁烟工作。在居民有咀嚼槟榔习惯的地区，以长期咀嚼槟榔对口腔健康的危害为重点，有针对性地开展宣传教育和口腔健康检查。

■专家解读

烟的有害成分会损伤口腔黏膜，可能引发口腔白斑等口腔黏膜疾病。长期大量抽烟会影响牙周组织，引发牙周病，导致牙齿松动、脱落。长期嚼槟榔会引发口腔溃疡、口腔白斑，甚至会引发口腔癌。

还有一些行为可能引发口腔疾病，比如咬硬物，有些人会咬核桃、笔杆等，都可能导致牙裂等牙齿问题。

04 口腔健康知识被纳入婚检课程

将口腔健康知识作为婚前体检、孕产妇健康管理和孕妇学校课程重点内容。

■专家解读

口腔健康知识被纳入婚检课程具有非常重要的意义：一方面，有助于发现早期牙周病、口腔癌变等，及时进行治疗和控制；另一方面，可以提醒女性在孕前进行口腔检查，及早处理龋齿、牙周病等问题，因为很多针对牙齿的治疗在孕期是不能操作的，比如拔牙，加上怀孕期间受激素影响，可能诱发牙周病。

05 老年人口腔健康管理

倡导老年人关注口腔健康与全身健康的关系，对高血压、糖尿病等老年慢性病患者加强口腔健康管理，积极开展龋齿、牙周病和口腔黏膜疾病防治，义齿修复等服务。

■专家解读

糖尿病和牙周病之间是有关系的，老年人控制好血糖，对牙周健康很有帮助。高血压和一些口腔黏膜病、牙周病之间也是有关系的。老年人口腔中存留的牙齿烂根，容易导致发炎、肿胀，但血压、血糖控制得不好的老年人不能接受拔牙手术，这就是一件非常矛盾的事情。因此，老年朋友平时应注重口腔健康，控制好血压、血糖。

绘制 寇博

社长:张留东 总编辑:李勇 执行总编辑:孟国庆 本刊统筹:李新伟 本版编辑:柴婧 美编:茜文 首席校对:江华 组版:潘潇

■ 版权声明 除法律许可之外，未经本报书面授权，任何组织或个人不得非法使用本报享有版权的内容。 联系电话:0379-65233520