



## 口腔健康 全身健康

齐鲁晚报·齐鲁壹点菏泽融媒中心  
爱牙日特别报道

# 爱牙日，您了解如何爱护牙齿吗？

口腔专家称要远离添加糖、多吃蔬菜水果、婴幼儿老年人应重点防护

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 周千清

9月20日是“全国爱牙日”，宣传主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“均衡饮食限糖减酸洁白牙齿灿烂微笑”。市民如何更好的爱护牙齿，预防牙齿疾病，齐鲁晚报齐鲁壹点记者采访了菏泽医专口腔医学系副主任、附属医院口腔医学中心主任宋恒国。

### 水果制成果汁成为游离糖致龋性就会增加

爱牙日宣传副主题中有限糖的元素，宋恒国也对糖分摄入对牙齿的影响进行了介绍。“糖分为非游离糖和游离糖，前者是指水果和蔬菜中的糖，对身体危害不大。”宋恒国说，后者存在于纯果汁、蜂蜜等，看似“天然”，但对身体有危害，致龋性就会增加，另外添加到食品中的蔗糖、葡萄糖等游离糖，称添加糖。

添加糖存在甜味食品，也在番茄酱、酸奶等“不甜”的食品中，是纯能量食物，会加剧肥胖、糖尿病

病以及牙齿龋病风险。

宋恒国还重点提到碳酸饮料，摄入过多会提高儿童患酸蚀症的风险，应选择用水代替饮料。

关于牙齿突出疾病，宋恒国称龋病发病率最高，尤其以青少年、儿童为主，12岁儿童龋患率达34.5%。在预防龋病措施上，比如儿童窝沟封闭服务覆盖率仅19.4%，医专附院针对这个问题，在今年爱牙日期间免费为儿童进行窝沟封闭。

在成人防护龋病方面，成人每天2次刷牙率仅为36.1%，提倡成人每天2次刷牙。一家人不要共用牙刷和漱口杯，可选择牙线清洁牙间隙，提倡使用含氟牙膏预防龋病。

### 重点人群咋防护

#### 门道可不少

宋恒国称，相对于普通人群，老人、孕妇、婴幼儿在牙齿防护上需要更用心。

65-74岁老年人存留牙数平均为22.5颗，影响咀嚼功能。“老

年人不一定掉牙，大多是长期患有龋病、牙周病等口腔疾病造成。”宋恒国称，对于牙齿缺少的老人，每天清洁义齿（活动假牙），叩齿增进牙周健康；每半年去医疗机构做一次口腔健康检查，每年至少洁牙一次，根据医生建议拔除残根残冠。

宋恒国称，女性朋友计划怀孕时应接受口腔检查，治疗牙齿疾病，因为在怀孕后接受口腔治疗，会因为紧张和疼痛等，增加胎儿流产风险。宋恒国还提到“坐月子不刷牙”的说法是错误的，怀孕时，孕妇牙龈容易发生妊娠期龈炎，表现为牙龈充血等，此外，进食次数增多，容易导致菌斑堆积，引发口腔疾病，孕妇更应坚持刷牙、漱口。

婴幼儿是人生的起始阶段，此时口腔最大的变化是从无牙到长出牙齿。宋恒国称，从出生开始，家长应为婴幼儿清洁口腔，不当的喂养、喂养器具消毒不彻底等致病菌传播给孩子。因此，婴幼儿从牙萌出开始，应每半年接受一次口腔健康检查和口腔卫生指导。

## 菏泽市口腔医疗质量控制中心成立 进一步提升菏泽口腔治疗水平

本报菏泽9月21日讯（记者  
周千清）

为了提高菏泽市口腔整体医疗水平，规范口腔诊疗行业行为，实现口腔医疗同质化管理，让老百姓享受到正规的口腔诊疗，9月19日，菏泽市口腔医疗质量控制中心成立大会在水邑嘉年华酒店成功举行。菏泽市立医院口腔科主任周东升担任主任，成员由全市各医疗机构口腔医疗技术骨干共19人组成。

会上，菏泽市卫生健康委医政科主任李谦代表菏泽市卫健委向口腔治疗质控中心的成立表示祝贺，他说，菏泽市口腔医疗质量控制中心成立，是菏泽市口腔医学发展史上的一件大事，标志着菏泽市口腔医疗质量控制体系的建立，有利于促进口腔

医学规范化建设，对提升全市口腔医疗技术水平具有十分重要的推动作用。

口腔医疗质控中心挂靠单位菏泽市立医院副院长司世同在大会上向与会的口腔医疗技术骨干们全面介绍了菏泽市立医院口腔科，他表示，菏泽市立医院作为市三甲医院，将充分发挥其行政组织管理职能，同时要求全市所有从事口腔医疗工作的同仁，严格服从口腔医疗质量控制要求标准，积极配合中心开展工作，充分意识到口腔医疗安全的重要性，尽快将口腔医疗管理与控制的各项规章制度、标准、技术规范、指南落实到位，为提升全市口腔医疗整体水平、促进全市人民口腔健康做出更大的贡献。

## 菏泽市立医院口腔科开展一系列“爱牙日”宣传 口腔科医生告诉你，“牙疼也是病”

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 周千清

9月20日是“全国爱牙日”，在爱牙日来临之前及爱牙日当天，菏泽市立医院口腔科举办一些系列活动，包括开展线上线下宣传义诊活动，走进高校、福利院，免费为大家进行口腔检查，并普及爱牙常识，让大家更好的爱牙护牙，预防口腔疾病。

**9月12日：**

### 牙科医生告诉你 牙疼也是病

9月12日、13日菏泽市立医院口腔科在菏泽万达广场举行“口腔健康，全身健康”线上与线下宣传义诊活动，现场为前来咨询的市民提供免费专业的口腔检查、健康护牙建议，发放全国爱牙日口腔健康宣传资料。

义诊台前，口腔科五位医生忙的不亦乐乎，做口腔检查、科普口腔知识，市民在义诊台前大排长队。

“许多患者都存在‘牙疼不是病’的错误认识，现在牙周病、龋病发病率比较高，我们一定要尽力唤起人们对口腔问题的重视。”菏泽市立医院口腔科主任周东升说，他们会利用周末开展义诊活动，让市民对口腔健康有更多的



重视。除了现场义诊外，市立医院口腔科还有医生负责在网络上“直播”问诊，为不方便去医院的患者提供线上诊治与建议。

### 9月19日： 为孤障儿童 建立口腔档案

9月19日，菏泽市立医院口腔科主任周东升一行前往菏泽

市儿童福利院为孩子们进行免费且全面的口腔检查，指导孩子们口腔保健，为孤障儿童建立口腔档案，把口腔健康送进福利院。

19日上午9时许，周东升一行来到菏泽市儿童福利院先是为孩子们进行一对一的口腔检查，给孩子们建立口腔健康档案，随后给接受了口腔检查的31个孩子上

了一堂生动的口腔保健课，并且根据检查结果，针对每个孩子的口腔问题，告知保育人员为儿童进行口腔清洁、保健等方面注意事项。

周东升在检查时告诉福利院保育人员，菏泽市立医院口腔科将继续与福利院保持联系，通过各种渠道为患有口腔疾病的孩子们争取免费的口腔治疗，提高孩

子们的生活质量，争取让孩子们可以拥有一个健康的口腔。

**9月20日：**  
**80%受检的大学生  
存在不同程度的口腔疾病**

9月20日，菏泽市立医院口腔科医师团队走进菏泽学院为大学生们进行了一次免费的口腔全面检查，并为受检的学生们提供了口腔治疗方案和保健建议。

活动当天，学生们分为多列就坐于帐篷下等待着检查，医生们详细检查学生们的口腔情况，对他们的口腔状况作系统评估，推荐了详细的治疗方案，并积极向同学们作口腔卫生宣教，提高大家的口腔保健意识。截至14时，已经为500余名大学生进行了口腔检查。

“让我没有想到而且让我很吃惊的就是这个大学生群体，他们有很好的自我认知能力，自我控制口腔健康的能力，他们的龋齿发病率那么高，让我感觉有点匪夷所思。”菏泽市立医院口腔科主任周东升说，80%受检的大学生都存在不同程度的口腔疾病，特别是龋齿、智齿发病率较高，希望这次义诊可以提高学生们的口腔保健意识，爱护牙齿。

★菏泽市牡丹区汪红调料商行食品经营许可证副本(许可证编号:JY13717020022167)丢失，声明作废。

★阅城国际花园15号楼01单元16001室收款收据(收据编号:4271317,日期:2015年3月15日,金额:壹万元)丢失，声明作废。

★巨野京九特种汽车运输有限公司鲁RV085挂营运证(营运证号:371724710867)不慎遗失，声明作废。

★郓城县黄河酒厂于2020年9月21日之前刻制的行政公章、财务专用章、法人章全部丢失，声明作废。

★郓城县瑞晶酒类包装有限公司编号为3717250007688的法人章丢失，声明作废。

★郓城郓东新型建材有限公司因法人变更，原法人章丢失，声明作废。