



关注口腔卫生，守住第一道健康防线！

你知道吗？看似小事的各种口腔疾病，原来也可能危害整体健康！

世界卫生组织指出，口腔卫生是整体健康和生活质量的根本所在，遗憾的是，口腔疾病虽然在很大程度上可以预防，但目前仍是许多国家的巨大健康负担并影响着人们的生活，导致疼痛、不适、毁容，严重时甚至死亡。

2022年《全球口腔卫生状况报告》指出，估计全世界近35亿人患有口腔疾病，其中四分之一的口腔疾病患者来自中等收入国家。在全球范围内，最常见的口腔疾病是龋齿。重度牙周病、牙齿脱落和口腔癌。全球大约20亿人患恒牙龋齿，5.14亿人患有乳牙龋齿，而重度牙龈疾病更是导致人们牙齿全

部脱落的主要病因，估计影响全球10亿人。

龋齿（蛀牙）和牙周病（牙龈）是口腔健康的两大主要疾病，这些口腔健康问题普遍影响各行各业人士。马来西亚全国各地的调查数据表明，这些口腔健康问题通常始于幼儿期。全国学龄前儿童口腔健康调查（NOH-FPS）结果显示，71.3%的5岁儿童有蛀牙问题。

我国成年人的情况似乎更糟糕，2010年全国成人口腔健康调查（NOH-SA）结果显示，大约94%的大马成年人患有轻度至重度牙周病，而且高达88.9%成年人患有蛀牙。这项调查也发现，由于多种不同因素导致的严重牙周疾病类别，从1990年的6%飙升至2010年的17.8%。

从婴幼儿期开始护理口腔

与全身健康息息相关



牙科系萧亮琳教授

口腔健康和整体健康密切相关，而且也存在共同的风险因素。

萧亮琳：

马来西亚国际医药大学牙科系院长萧亮琳教授说，这些数字背后都具有重大意义：“口腔健康和整体健康密切相关，而且也存在共同的风险因素。因此，蛀牙和牙周病的发生，也能作为总体健康状况的实用指标。另外，口腔护理不当也引起其他后果，比如口腔不适和疼痛会影响睡眠、生产力和生活质量；进食困难会导致营养不良，整体健康状况欠佳等状况。”



马来西亚牙科协会主席林树炜医生

口腔疾病是全球常见的健康问题，忽视口腔健康，不仅会增加患牙周炎或晚期牙周病过敏感症的风险，也会提高罹患其他癌症和疾病的可能性。

林树炜：漠视提高罹患其他病症几率

马来西亚牙科协会主席林树炜医生在一场主题为“全国关爱口腔健康（#Better Oral Care Nation）”倡议推介活动上，表明我国口腔疾病的现状令人担忧：“全球口腔疾病病例在过去30年增加了10亿，这意味着口腔疾病是全球常见的健康问题。然而，统计显示仅有16%的大马人，每年至少去看牙医两次。这个现象令人担心，因为忽视口腔健康，不仅会增加患牙周炎或晚期牙周病过敏感症的可能性，也会提高罹患其他病症和疾病的可能性，比如罹患牙周病人群，可能会因为牙菌斑和细菌通过牙龈进入人体而引起心脏病疾病。这个情况发生的可能性比一般人高出两倍。”

很多人似乎认为口腔健康无关紧要，或口腔问题是老化过程中不可避免的情况。但人们会认为牙齿脱落和佩戴假牙是自然衰老过程，但实际上这是可以预防的。口腔健康不仅限于牙痛和牙龈痛，也影响着我们的方方面面，从饮食到整体健康，甚至可能导致死亡风险。口腔健康与全身健康息息相关，但我国口腔卫生意识却差强人意，因此，牙科专家们一致认为，口腔健康不能等到成人阶段才重视，而是必须从婴幼儿时期就成为个人卫生和保健的重点！

目前已经有越来越多科学证据一再证实了口腔健康的重要性，照顾牙齿、牙龈，甚至是面颊和口腔底之间的空间，不仅能让你拥有一口好牙，甚至可能降低罹患某些癌症的风险及促进身心健康。遗憾的是，很多人并没有意识到口腔护理不当会产生深远的影响。



孩子应在1岁时接受第一次牙科检查，并在成长过程中，每6个月定期检查一次。定期会诊牙医有助于及早发现口腔潜在的健康问题并防止其进一步恶化。



儿科牙科专科顾问约杰斯华丽

口腔护理不当其实是一种隐性的流行性疾病，人们应该从婴幼儿期到成年期都确保良好的口腔护理。

约杰斯华丽：

马来西亚国际医药大学牙科学院儿科牙科专科顾问兼高级讲师约杰斯华丽（Jyotsna Sivapragasam）强调，口腔护理不当其实是一种隐性的流行性疾病：“牙龈出血和蛀牙问题影响马来西亚将近四分之一的学龄前儿童，这可能会对儿童的健康和发育造成严重后果。

研究证明，小时候有蛀牙的儿童，成年后有蛀牙问题的可能性比其他儿童高出三倍。”她认为作为整体健康的一部分，我们应该从婴幼儿期到成年期都确保良好的口腔护理。

有时候，孩子会抗拒某些食物或拒绝刷牙。虽然他们很容易将其理解为孩子挑剔或挑食，但背后其实可能隐藏着其他原因：“有蛀牙或牙龈疾病的儿童，可能会感到慢性不适或疼痛，导致他们避免食用需要咀嚼的食物。这可能会无意中导致他们避免吃苹果和肉等天然食物并选择较软的食物，这些食物很多都经过加工，而且盐、糖和脂肪的含量较高。随着时间的推移，上述情况可能会导致孩子缺乏营养或诱发慢性问题，这将会影响儿童成年后的健康状况。另外，长期疼痛也会导致烦躁，影响他们在学龄前上课时的注意力。口腔健康状况欠佳也会影响孩子的自尊心，如果他们因牙齿有污渍或烂牙而遭到取笑，这也可能导致他们避免社交活动或变得孤僻。”

约杰斯华丽牙医建议父母需时刻保持警觉，如果他们的孩子突然表现出不愿咀嚼，或没有明显原因却变得易怒，应提高警惕并检查是否可能出现蛀牙问题。



家长应帮助孩子孩子在幼儿期养成正确刷牙和保持良好口腔卫生习惯的稳固基础。

日常护理和保养防蛀牙

如同我们可以通过健康饮食和运动锻炼来预防慢性疾病，我们也可以通过适当的日常护理和保养，以预防蛀牙和牙周病等口腔健康问题，或在口腔疾病尚处于早期阶段时，采取行动阻止疾病进展。

为了达成这个目标，我们必须借助家长和老师的支持，帮助人们在幼儿期奠定口腔卫生习惯的稳固基础，他们也需要接受有关适龄刷牙和一般口腔护理的教育。

从“零”岁开始护理口腔

婴儿的口腔护理很容易被忽视，毕竟他们需要等几个月后才会长出牙齿，但即使是婴儿也应该每天至少清洁牙龈两次，这有助于为其一生中的日常口腔护理程序奠定基础。另外，约杰斯华丽建议父母应咨询医疗保健专业人员，例如：社区诊所护士或儿科医生，了解如何从开始照顾孩子的口腔健康，其中包括孩子第一次长牙时该怎么办。

杜绝盐和添加糖

随着儿童及其牙齿逐渐生长，自然而然会接触新食物，因为他们的饮食会根据不断变化的营养需求而变化。但是，循序渐进并谨慎地引入新食物非常重要。

约杰斯华丽牙医建议在父母应尽量推迟在孩子的饮食中添加盐和糖的时间，避免他们在生命早期就喜欢上这些味道：“终生偏爱甜食会增加患上牙齿问题的风险，肥胖和糖尿病等慢性疾病的风险也会提高。”

定期会诊牙医

成年人厌恶去看牙医是相当常见的情况，这可能源自于他们个人过去的负面经历。然而，重要的是父母需抛开个人恐惧心理，并帮助他们的孩子创造良好积极的体验。

孩子应在1岁时接受第一次牙科检查，在这之后则建议每六个月定期检查一次。“孩子们通常不太可能在小年纪出现蛀牙问题，但定期会诊牙医，有助年轻孩子获得积极良好体验，而不是将看牙医与疼痛和恐惧联系起来。定期会诊牙医将有助于使得看牙医的体验正常化，并对口腔预防保健有莫大帮助。”

约杰斯华丽进一步解释，早期牙科检查背后的概念，是及早发现潜在问题并防止其进一步恶化。

保持警觉，留意孩子的行为变化

成年人抗拒某些食物或拒绝刷牙。虽然他们很容易将其理解为孩子挑剔或挑食，但背后其实可能隐藏着其他原因：“有蛀牙或牙龈疾病的儿童，可能会感到慢性不适或疼痛，导致他们避免食用需要咀嚼的食物。这可能会无意中导致他们避免吃苹果和肉等天然食物并选择较软的食物，这些食物很多都经过加工，而且盐、糖和脂肪的含量较高。随着时间的推移，上述情况可能会导致孩子缺乏营养或诱发慢性问题，这将会影响儿童成年后的健康状况。另外，长期疼痛也会导致烦躁，影响他们在学龄前上课时的注意力。口腔健康状况欠佳也会影响孩子的自尊心，如果他们因牙齿有污渍或烂牙而遭到取笑，这也可能导致他们避免社交活动或变得孤僻。”

约杰斯华丽牙医建议父母需时刻保持警觉，如果他们的孩子突然表现出不愿咀嚼，或没有明显原因却变得易怒，应提高警惕并检查是否可能出现蛀牙问题。

不同年龄，口腔健康需求也有所不同

父母可以通过观察任何明显迹象（例如：牙龈出血、口腔溃瘍或牙齿变色），帮助支持孩子在不同发育阶段的口腔健康需求，并从童年时期开始养成终生实践的健康口腔卫生习惯：“出生后的婴儿，在他们的牙齿发育前，照顾者可以用干净湿布缠绕在手指上，每天早晚轻柔地为婴儿擦拭牙龈，长出第一颗牙齿后，就应该使用适合婴儿的牙刷和含氟牙膏。每天轻轻刷牙和牙龈两次，当孩子进入学龄前，父母需要开始指导孩子如何紧握牙刷，等到上学年龄，孩子们应该能够在父母的监督下独立完成刷牙程序。”



每天用含氟牙膏和牙刷刷牙

萧亮琳教授鼓励所有年龄阶段的大马人迈出第一步，在保持口腔健康方面做出更远的承诺，先从每天两次使用含氟牙膏和牙刷刷牙开始：“吸烟者请戒烟！因为吸烟会增加一个人患上牙龈疾病、口腔癌和口腔癌，以及其他健康问题的风险。

对于因年龄、健康或残疾而可能缺乏独立刷牙和使用牙线技巧的人，我们需为他们提供必要的护理和支持，以帮助他们的管理口腔卫生。因此，如果你家里有老年人或特殊需求的人群，请咨询医疗保健专业人士，了解针对牙刷或漱口水的选项，以及制定改善口腔卫生的更详细计划。”

她认为与牙医保持良好的关系并定期（至少每年一次）会诊牙医是守护口腔健康的重要措施，而不是等到口腔疼痛或发现口腔问题时才去看牙医。预防保健措施在打造口腔健康和保持良好整体健康方面有莫大益处。

另外，她也强调对于预算有限的人而言，可负担的社区牙科保健服务比许多人想像中更广泛普及，全国各地有1670家牙科诊所，其中包括流动牙科诊所，完整列表可通过卫生领域网页直接查询：https://www.moh.gov.my/index.php/database_stores/store_view/7