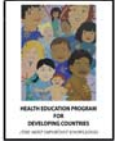


口腔衛生



发展中国家的 的卫生教育 (最重要的知识)

为非盈利性教育之目的, 作者和绘图者授权允许复制这些材料。



发展中国家的卫生教育 口腔衛生

36. 成人之口腔卫生

蛀牙是成人最常见的口部与面部疼痛的原因，而大多数的成人有牙周病而致牙齿脱落。

如何维持良好的口腔保健：

—不用烟草。烟草除了导致心脏病，中风，肺癌和其它的疾病之外，抽烟的人有牙周病的是不抽烟的七倍。不论用何种形式使用烟草——香烟，烟草，咀嚼用烟草——都会增加得口腔癌和喉头癌得风险，以及口腔真菌

(Candidiasis) 的感染。(电影和广告常给年青人感觉抽烟是很“酷”或很“性感”的事。但却没有人告诉他们吸烟会染黄牙齿，呼吸带异臭，得牙周病和蛀牙。当他们见到害处时通常为时以晚因他们对尼古丁已上瘾了。)

—少喝酒。大量的饮酒也增加口腔癌和喉头癌的风险。吸烟或饮酒都增加得口腔癌得风险；然而既抽烟又喝酒得人风险更大。

—吃得明智(请见第 37 节)。避免糖类和淀粉类的零食对大人和小孩都有益处。在正餐之间少吃零食。多吃富含纤维素的水果和蔬菜也极为重要。它们会刺激唾液分泌来帮助早期的蛀牙重新钙化。

—多喝安全的饮水。如有可能饮用氟化的饮水和使用含氟的牙膏。氟对任何年龄的人都能防止蛀牙。

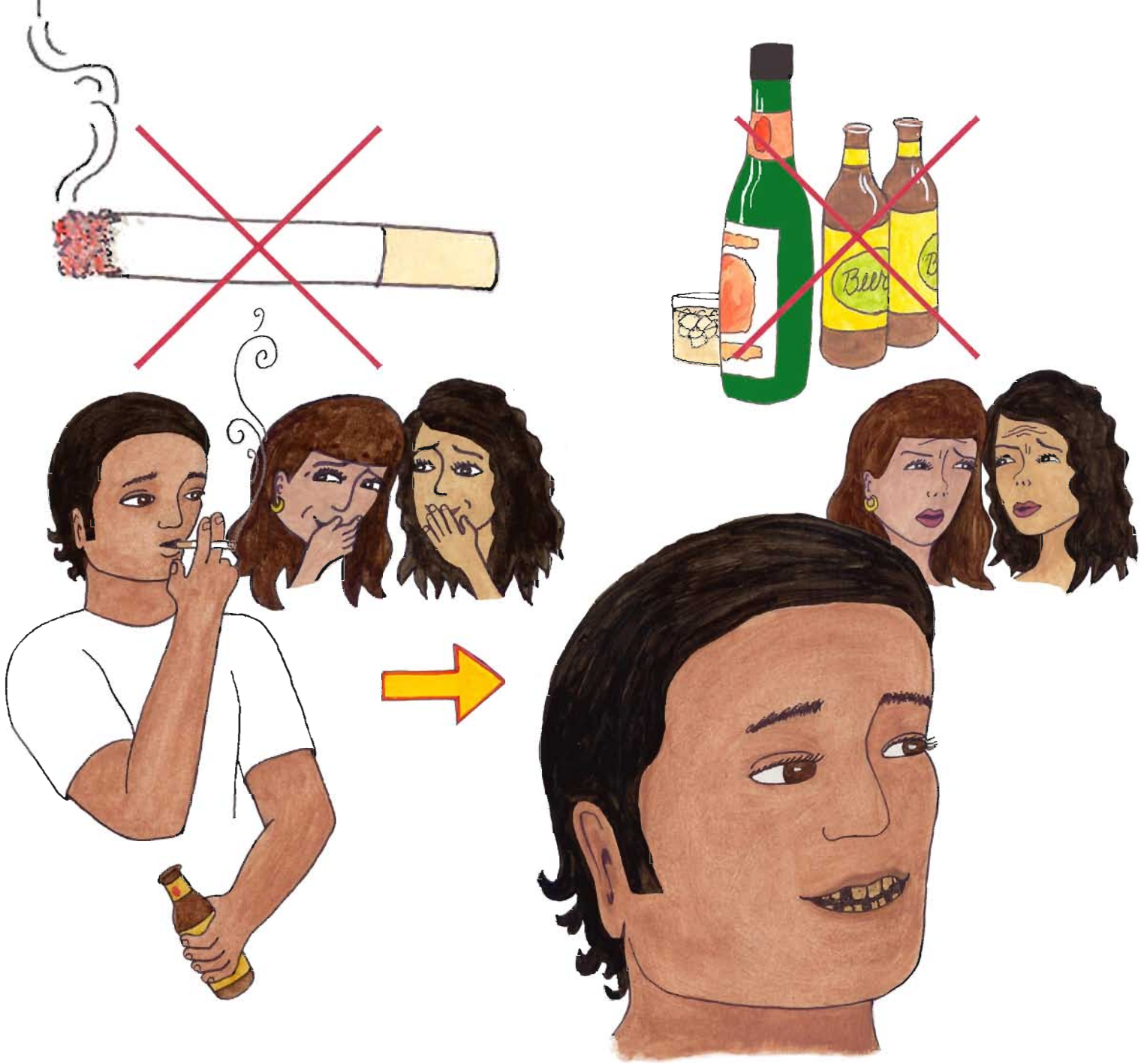
—彻底的刷牙和用牙线刮牙以减少牙垢可防止蛀牙和牙周病。每天应当刷牙两次(通常在早饭后而一定要在就寝前)并用牙线刮牙一次(在睡前)。

—如何刷牙：牙刷和牙床当呈 45 度斜角。用牙刷前后短距离的轻刷。牙齿的里面，外面和上面都要刷到。也可刷舌头以除去附着的细菌使口味清新。

—如何用牙线刮牙：取一段约 18 寸长的牙线，将两端缠绕在两手中指上。以拇指和食指捏住牙线留下 1~2 寸长。将牙线拉紧，刮上面牙齿时用拇指来控制。刮下面牙齿时用食指来控制。用前后轻拉的方式将牙线引入齿缝中间。勿将牙线切入牙床。将牙线在一颗牙上拉成 C 形。将牙线在齿面上作上下移动，并清理到牙齿和牙床的接触面以下。

—一定要漱口。在刷牙和刮牙后要用安全的饮水漱口，特别要将齿缝中“漱”干净。也在吃点心後和不能刷牙和刮牙時，用安全的饮水漱口。

请参考 37 节关于饮食，牙刷和氟。



36. 成人之口腔卫生



发展中国家的卫生教育

口腔衛生

37. 小孩之口腔卫生

蛀牙是小孩常见的疾病之一。未处理的蛀牙每天都会带来痛苦，这是因为：不停的疼痛，不能舒适或合适地咀嚼，因牙齿的缺陷而羞于见人，并影响学习。

父母能为小孩做些什么？

—哺育母乳不要用奶瓶。如果不以母乳哺育而必须用奶瓶，不要在晚上睡前喂。（奶瓶一定要用沸水消毒后才用）牛奶，婴儿奶，果汁，或其它饮料都含糖。当小孩睡着了而牙齿长时间的暴露在含糖的饮料中一睡时唾液分泌降低一增加得蛀牙得风险。

—鼓励小孩每餐吃有营养得食物而避免零食。汽水和其它加了糖的饮料，糖果，甘蔗对牙齿的害处特大。

请参考 36 节对刷牙和用牙线刮牙的详细说明。

—小孩要用小而软的牙刷。成人用软的牙刷也较好（有时牙刷太硬可能会造成牙床出血。要使牙刷软一点可将牙刷毛浸泡在很热的水中。不要将塑料部分泡在热水中，如此可造成刷毛脱落。）

—自己制作的牙刷也有效。可用一个小树枝作牙刷，一端修尖以除去齿缝中的食物残渣，将另一端嚼碎成刷状。如果没有牙线，缝衣服的线条或钓鱼线也可代替。要用安全的饮水将牙缝“漱”干净。

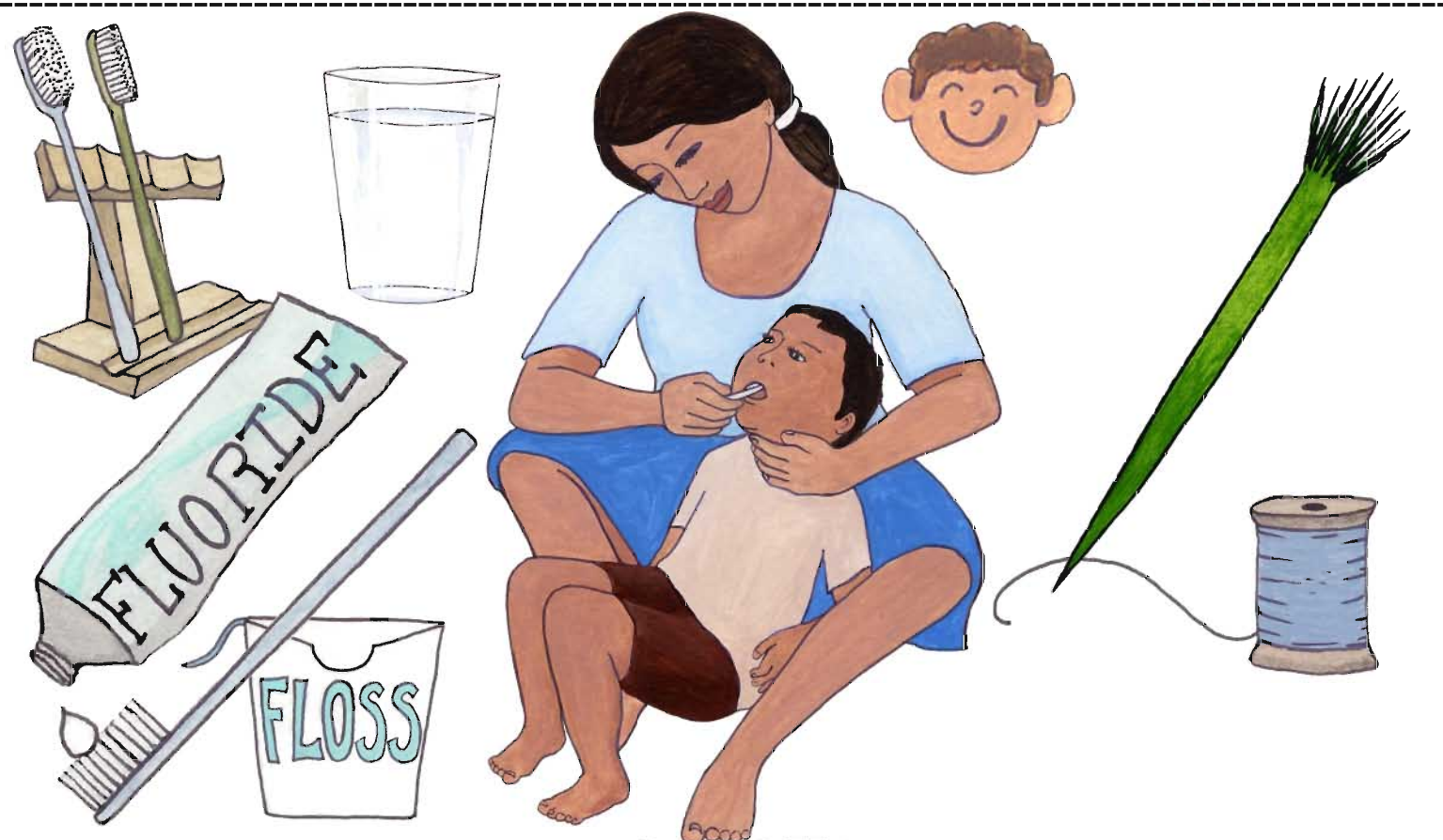
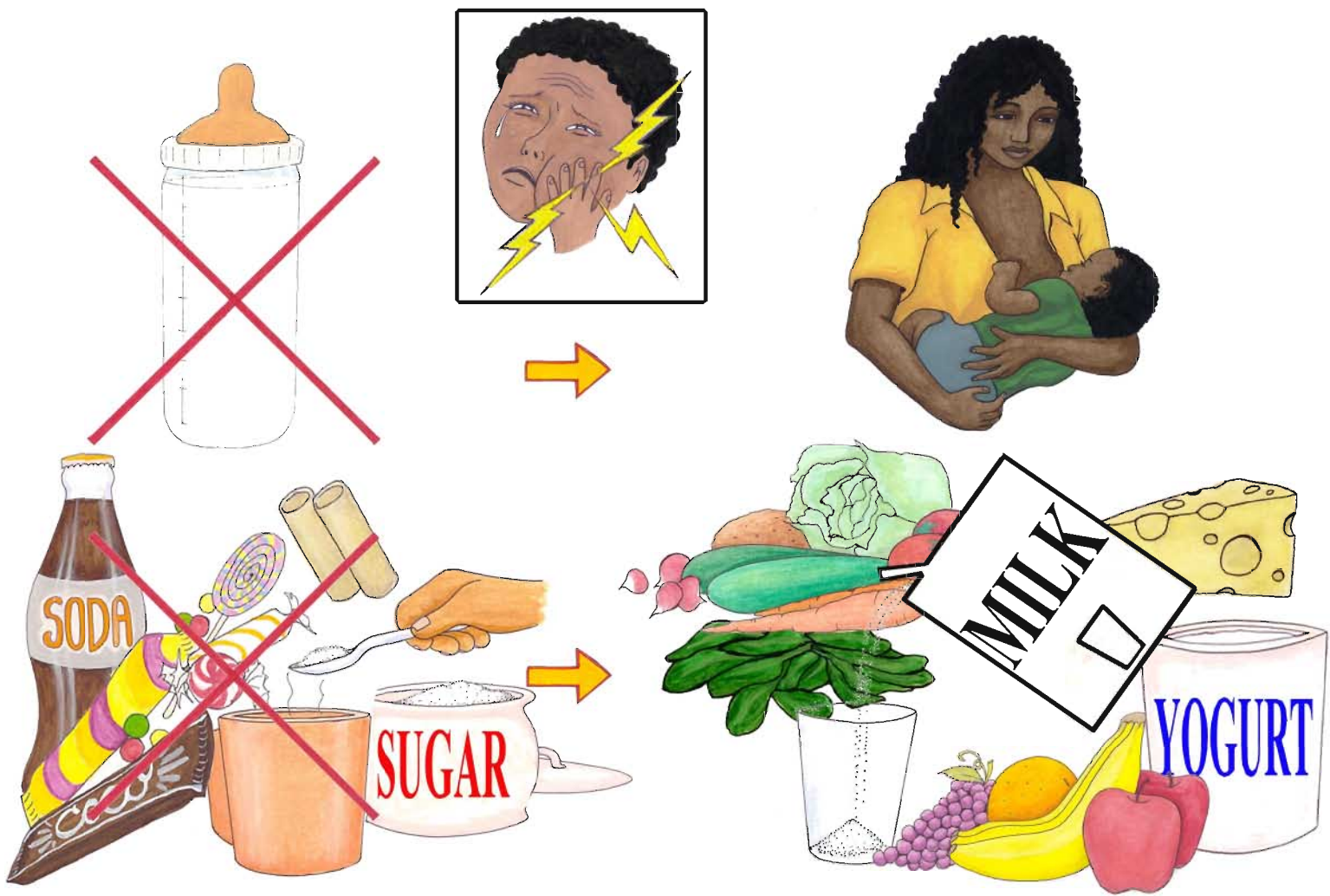
—当小孩两岁后开始使用含氟的牙膏。如果您的用水中不含氟的话，两岁以前也可用含氟的牙膏。如果您买不起含氟的牙膏，可用安全的水刷牙，或在水中加一点小苏打。仅仅刷牙便有助于防止蛀牙和牙周病。

—仅用少量的牙膏（如一粒豌豆大小）。（氟对防止蛀牙很有效。但如果小于 6 岁的小孩吞入过多的氟，他们的牙齿上会永久地长白斑。）

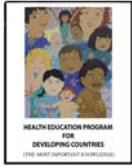
—教会您的小孩将牙膏吐出并在刷牙和刮牙后用安全地水将牙缝“漱”干净。也在吃点心後和不能刷牙和刮牙時，用安全的饮水漱口。

—每天帮小孩刷牙两次，直到您的小孩能自己刷牙。通常在早饭后刷牙，而每晚就寝前一定要刷牙，要继续观察小孩牙刷得很好而且只用少量的牙膏。

—刷牙后，要将牙刷用安全的水彻底清洗以除去牙膏和残留物，要让牙刷风干，并以直立式刷毛在上的方式收存。



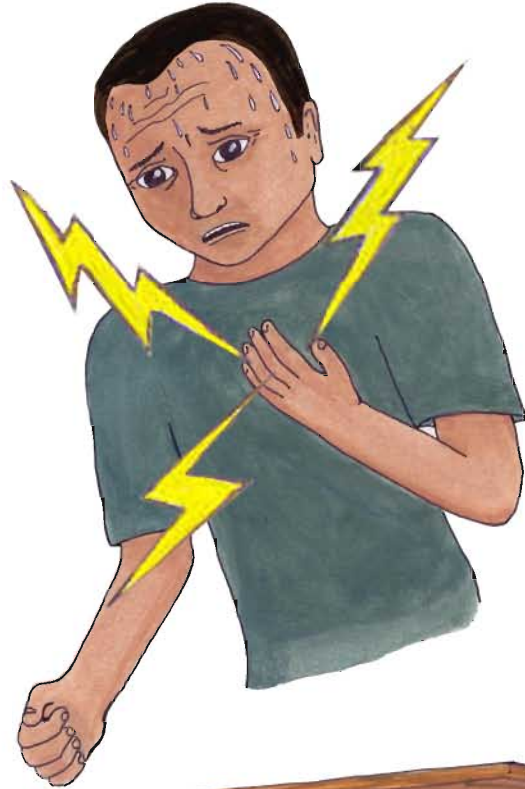
37. 小孩之口腔卫生



发展中国家的卫生教育 口腔衛生

41 甲. 心脏病与中风

抽烟：我们已经讨论过某些抽烟的害处，例如牙周病，蛀牙，胃病等。因烟草而引起的疾病是目前世界上首位能避免的致死原因。——每年造成大约五百万人的死亡。使用烟草的人逐年增加。我们现在知道尼古丁很容易使人上瘾，所以您一开始抽烟便很难断绝。但尼古丁却是合法的，没有任何约束或管治，抽烟的人目前约有13亿，而到2025年会增加到17亿。因抽烟而引起的疾病造成每一秒钟都有人死亡。抽烟造成心脏病，中风，和血管病变以致需要截肢——就如图示的这些可怕疾病。它也导致肺癌，肺气肿，和支气管炎以及其它的许多疾病，也包括男性的阳萎（烟草的广告显示抽烟是“性感的”其实它的作用正好相反）。戒烟是避免这些疾病的最好方法且比一切的药都更有效。如果您在家里抽烟，二手烟也对您所爱的亲人造成气喘，癌症，和婴儿的猝死症等危害。科学研究的证据是如此的确凿，没有任何借口让任何人，在任何地方，在任何时间抽烟。



5,000,000

41 甲. 心脏病与中风