



中华口腔医学会 系列口腔保健知识讲座

爱牙护齿好习惯
健康牙齿伴终身

小学生口腔保健 授课指导用书



目 录

一. 教案	02
二. 教学内容	04
(一) 口腔基本知识	04
(二) 常见口腔疾病及预防	06
(三) 口腔自我保健	11
三. 课后习题	15
四. 课后习题答案	16

一. 教案

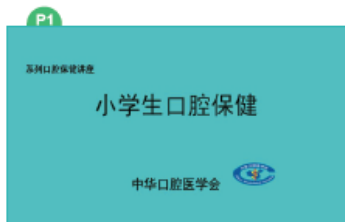
讲课题目：小学生口腔保健

讲课对象：小学生

讲课时间：2-3课时（每课时40分钟计）

教学框架	教学内容	表达方式
口腔基本知识	<ol style="list-style-type: none"> 1. 牙齿的结构及功能 2. 牙齿的替换 3. 恒牙的分类及数量 	幻灯 提问
常见口腔疾病及预防	<ol style="list-style-type: none"> 1. 龋病 <ol style="list-style-type: none"> 1) 介绍牙菌斑 2) 龋齿的病因 3) 认识六龄牙 4) 窝沟封闭及专业涂氟预防龋齿 2. 牙龈炎 <ol style="list-style-type: none"> 1) 牙龈炎的病因 2) 牙龈炎的预防 3. 牙外伤 <ol style="list-style-type: none"> 1) 外伤脱落牙的处理 2) 牙外伤的预防 4. 错牙合畸形 <ol style="list-style-type: none"> 1) 错牙合畸形的病因 2) 错牙合畸形的预防 	幻灯 视频 提问
自我口腔保健	<ol style="list-style-type: none"> 1. 刷牙 <ol style="list-style-type: none"> 1) 刷牙方法：竖刷法 2) 刷牙方法：圆弧法 2. 牙线 3. 饮食指导 4. 定期口腔检查 	幻灯 视频 提问

教学框架	教学内容	表达方式
总结讲课内容	<p>通过本课的学习，小朋友们认识了牙牙齿的结构和功能，学习了口腔的常见疾病，知道了引起口腔疾病的主要原因是牙菌斑，并进一步学习了自我口腔保健的方法，包括如何刷牙、使用牙线等。同时，同学们还了解了一些有利于口腔健康的饮食习惯，明白六龄牙萌出后要做窝沟封闭、专业涂氟来保护它们，并且每半年进行一次口腔检查。</p>	老师口头 总结的 形式
思考题	<ol style="list-style-type: none"> 1. 牙齿是什么时候开始替换的？ 2. 应该怎样保护六龄牙？ 3. 外伤脱落牙应该如何保存？ 4. 自我口腔保健的方法有哪些？ 5. 应该多久进行一次口腔检查？ 	
参考资料	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《儿童口腔疾病防治学校健康教育指导手册》，人民卫生出版社 2. 《中国居民口腔健康行为指南》，人民卫生出版社 3. 《精灵爱牙讲堂》系列动漫视频，武汉大学口腔医院 	



二. 教学内容

P1 前言

同学们大家好！今天我们开始学习口腔保健的有关知识。

P2 口腔基本知识

大家都知道牙齿是我们身体非常重要的一部分，首先我们就来学习一下牙齿的基本知识。

P3 牙齿的结构

首先，让我们来认识一下牙齿的结构。同学们知道吗？牙齿是人体最坚硬的器官，比我们的骨头还要硬。牙齿从外观上看主要包括牙冠和牙根两个部分。暴露在口腔里白色的部分就是牙冠，埋在颌骨里看不见的部分是牙根。

P4 牙齿的功能

如果把牙齿剖开，我们可以看到牙齿的结构主要包括牙釉质、牙本质、牙骨质、牙髓。其中牙釉质覆盖在牙冠表面，是牙齿最坚硬的部分，而牙根的表面由牙骨质覆盖；牙本质位于牙釉质和牙骨质的内侧；牙髓在牙齿的中央，包含着血管和神经等组织，有了它们，我们的牙齿就有了感觉。



P5 牙齿的功能

同学们知道牙齿是非常重要的，那么牙齿具体有哪些功能呢？

首先，牙齿可以帮助我们吧食物嚼碎；其次，我们讲话、唱歌的时候牙齿可以协助我们发音，还有，如果没有牙齿，小朋友们的嘴巴就会瘪瘪的，不好看了哟。

P6 牙齿的替换

下面，同学们来看一看，图片中小朋友的牙齿有什么不一样呢？你们自己的牙齿有没有出现过类似的情况呢？（由同学回答）。图片中的小朋友恒牙已经长出来了，但是乳牙还没有脱落，于是出现了“双排牙”的情况，这说明这位小朋友已经开始换牙了。那同学们想一想，你们都是什么时候开始长牙的，又是什么时候开始换牙的呢？

P7 牙齿的替换

其实在你们出生6个月左右就已经开始长出第一颗牙齿，到2岁半左右我们的第一副牙齿全部出齐，一共20颗乳牙。一般来说，我们的乳牙从6岁左右开始逐渐被恒牙替换，到12岁左右替换结束，形成将陪伴我们一生的第二副牙齿：恒牙。

P8 恒牙的分类和数量

和乳牙不同，我们的恒牙一共有28-32颗。它们形态各不相同，功能也不一样，可分为切牙、尖牙、前磨牙和磨牙。其中切牙负责切断食物，尖牙负责撕裂食物，而前磨牙和磨牙主要用来磨碎食物。



P9 常见口腔疾病及预防

前面我们学习了牙齿的基本知识，同学们已经对牙齿的重要作用有了一定的了解。下面我要为大家介绍一些常见的口腔疾病以及预防方法。

P10 龋病

首先，同学们先看一下这张图，看一下图片中小朋友的牙齿出现什么问题了呢？（由同学回答）。图片中的小朋友好几颗牙齿上都出现了黑色的大洞，这些都是龋齿，也就是我们通常所说的“蛀牙”。龋病是牙齿最常见的疾病，同学们照镜子的时候，有没有发现自己牙齿出现龋齿呢？

P11 牙菌斑

同学们知道，为什么会有龋齿吗？牙齿上有很多细菌，它们十分微小，我们的肉眼一般难以发现。但是我们有一个科学武器能让牙菌斑原形毕露，就是菌斑染色。同学们看右侧菌斑染色后的图片中红色比较多的区域，就是牙菌斑主要藏身的地方，它一般多出现在牙齿的间隙和靠近牙龈边缘的位置。

P12 龋病的病因

假如平时我们不注意口腔卫生，让食物残渣残留在牙齿上，牙菌斑中的细菌就会分解食物中的糖产酸，这些酸会破坏牙齿，最终形成龋齿。同学们一定要记住，不论是乳牙还是恒牙出现了龋齿都是需要及时去医院治疗的哦！



P13 牙菌斑

由于牙菌斑可以牢牢的粘在牙齿表面，我们通过漱口很难把它漱掉，只有好好刷牙才能除掉它。

P14 六龄牙

同学们，下面我们来介绍恒牙中最重要的也是最容易龋坏的一颗牙齿，它就是“六龄牙”。“六龄牙”是我们口腔内出现的第一颗恒磨牙，一般6-7岁左右在我们最后一颗乳牙的后方萌出。就是我们图中所表示的，它可以引导其他恒牙的排列，并在口腔中起到固定，支撑和维护面部外形的重要作用，所以我们一定要好好保护它。

P15 龋病的预防-窝沟封闭

大家都已经学习过了帮助我们磨碎食物的牙齿叫做磨牙。同学们可以互相观察一下，“六龄牙”和其他磨牙的表面都是凹凸不平的，这个凹陷部位就叫做窝沟。那些食物残渣和细菌很容易躲到窝沟里面不出来，刷牙也很难清洁到这个地方，因此窝沟是牙齿上特别容易发生龋齿的薄弱部位。为了防止牙齿，特别是我们的“六龄牙”发生龋坏，医生可以用一种叫做窝沟封闭的方法把牙齿表面的窝沟填起来，这样细菌和食物残渣就进不去窝沟了。敌人进不来，同学们的牙齿就安全了！



P16 龋病的预防—窝沟封闭

窝沟封闭就像给牙齿洗个澡，加了一层保护膜一样，它是完全不痛的！但是同学们要注意：做完窝沟封闭仍然需要好好刷牙，而且还要定期去医院检查看看封闭的材料有没有脱落，如果脱落了可能需要重新进行封闭的。

P17 龋病的预防—专业涂氟

除了对牙齿进行窝沟封闭以外，同学们还可以到医院让医生进行专业的涂氟处理，氟可以让牙齿变得更加坚固，涂氟后的牙齿就像穿了一层防弹衣一样。牙齿不容易被牙菌斑侵蚀，当然就不容易发生龋齿了。

P18 牙龈炎

我们可以看到图片中的牙齿周围的牙龈发生了出血或者牙龈肿起来了，这种现象叫做牙龈炎。牙龈炎是因为细菌在牙龈周围堆积，刺激牙龈出现的炎症。同学们回想一下，你们有没有经历过咬苹果或刷牙出血的情况呢？如果有的话，那可能就是因为有牙龈炎。

P19 牙龈炎的病因

其实牙龈炎发生其中很重要的一个原因就是同学们的口腔卫生不好。有的同学刷牙不仔细就可能导致细菌在牙龈旁边聚集，非常容易发生牙龈炎。还有的同学有牙齿排列不整齐的情况或者戴了正畸矫治器，牙齿比较难清洁，再加上同学们正处于青春期，体内激素的变化这样就使得你们的牙龈更加容易发生炎症。



P20 牙龈炎的预防

由于牙菌斑可以牢牢的粘在牙齿表面，我们通过漱口很难把它漱掉，只有好好刷牙才能除掉它。

P21 牙外伤

同学们运动或者做游戏的可能会遇到被球打到或不小小心跌倒的情况。如果撞到牙齿，同学们可能会出现牙齿疼痛，折断，甚至有的整个牙齿掉出来的情况。牙齿受伤了，我们叫做牙外伤。那么，一旦发生牙外伤我们应该怎么办呢？

P22 外伤脱落牙的处理

如果牙齿受到外伤以后，整个掉了出来，那么我们一定要记得尽快找到脱落的牙齿，用手捏住牙冠部位用凉开水或自来水冲洗掉牙表面的脏东西，但千万不要刷、刮牙根，然后尝试捏住冲洗干净的牙齿冠部，比照邻牙的样子试着自行放回牙齿原来的窝洞内，如果不能成功放回，也可以将脱落的牙齿放在牛奶或者生理盐水中，并及时去医院就诊。请同学们注意：如果发生牙外伤，即使你没有明显疼痛，也需要尽早到医院检查。



P23 牙外伤的预防

牙齿一旦受到外伤，之后可能需花费很多的时间和费用进行治疗，所以为了预防牙外伤的情况发生，同学们首先要尽量做到以下几点：1、参加体育活动和游戏时，儿童最好穿胶底防滑的旅游鞋、运动鞋，避免参加一些剧烈的运动。2、在进行滑板、滑轮等高速度、高风险运动时，应戴头盔、牙托等防护用具，减少牙齿受伤的风险。3、不要用牙齿咬过硬的东西，如咬坚果壳等，以免对牙齿造成损伤。

P24 错颌畸形

电视上的明星大多都拥有洁白整齐的牙齿，这是他们美丽的很重要的一部分。但是在我们身边，同学们也常常能看到很多人牙齿排列不整齐，就像图片中的牙齿一样给人不美观的感觉。

P25 错颌畸形的原因

那么导致牙齿排列不整齐的原因有哪些呢？有些人的牙齿排列不整齐是受遗传因素的影响；还有的人是因为乳牙发生龋齿后没有及时治疗，导致恒牙排列不整齐。此外，日常生活中的一些不良习惯，如：吮指，咬唇，长期一侧咀嚼都可能引起牙齿排列不整齐也就是错颌畸形的发生。



P26 错颌畸形的防治

每个同学都希望拥有像明星一样的一口洁白整齐的牙齿，那么我们在日常生中要注意哪些方面才能尽可能的避免牙齿不整齐的发生呢？首先，我们要避免吮指，咬唇，长期一侧咀嚼等口腔不良习惯。其次，如果同学们有乳牙龋坏或乳牙未脱落，但恒牙已经萌出等口腔问题要记得及早到医院就诊。最后，如果已经发生了牙齿排列不整齐，同学们就要及时到医院就诊，必要时进行正畸治疗。

P27 自我口腔保健

上一堂课中我们学习了常见的口腔疾病，这那么怎么才能远离口腔疾病呢？这节课我要为大家介绍的就是自我口腔保健的方法。

P28 自我口腔保健——刷牙

由于牙菌斑可以牢牢的粘在牙齿表面，我们通过漱口很难把它冲洗掉，只有好好刷牙才能清除掉它。因此，坚持早晚刷牙是我们保持口腔卫生预防口腔疾病的主要方法。

P29 竖刷牙

下面老师给你们推荐两种最常用的刷牙方法，一种是竖刷牙，一种是圆弧法。竖刷牙是将牙刷头与牙面垂直放置，刷上牙时从上往下刷。



P30 竖刷牙

刷牙时从下往上刷。

P31 竖刷牙

刷后牙咀嚼面时，前后来回刷。

P32 竖刷牙

刷牙不但要刷牙齿外侧面，也要刷牙齿内侧面和咀嚼面，按一定顺序刷，每次刷牙需要刷2-3分钟。

P33 圆弧刷牙法

圆弧法刷牙是采用让牙刷头连续画小圆圈的方法；首先咬住牙先刷前牙再刷后牙，先上牙再下牙，刷完一侧再刷对侧。



P34 圆弧刷牙法

然后张开嘴，再刷牙里面，前后来回刷，让各个牙面都被刷到，每个部位牙面要刷5-10次，每次刷牙要刷2-3分钟。

P35 自我口腔保健

同学们在刷牙时要记住，不管采用上面哪种方法，要记住选择刷头比较小，软毛以及牙刷顶端比较圆钝的保健牙刷。牙刷一般每3个月更换一次，而且牙刷不要和别人共用，要分开放置。

P36 自我口腔保健——牙线

有的同学可能会说，老师我按照上面的方法刷牙了，但有时候牙齿和牙齿之间还是有脏东西清洁不出来怎么办呢？牙线或者带柄牙线可以帮助我们清理牙缝。

P37 自我口腔保健——牙线

使用牙线清洁牙缝时，要把细线轻轻拉锯子一样的放进牙缝，直到牙龈，不要用力过大过猛以免损伤牙龈。先清洁牙缝的其中一面，上下左右缓慢摩擦，牙线要与牙面成弧形，然后同样手法清洁牙缝的另一面。



P38 饮食指导

除了注意口腔卫生，为了维护口腔健康的环境，我们平时还要注意多吃些瓜果蔬菜及富含粗纤维的东西，少吃糕点等甜食以及少喝可乐等碳酸饮料。此外，同学们平时还可以通过咀嚼无糖口香糖帮助口腔清洁。



P39 竖刷牙

除了做到以上我们所说的保护牙齿的方法，同学们还要记得让家长每六个月带我们去看一次口腔医生，让医生好好检查一下我们的小牙齿。如果牙齿有问题，我们要听医生的话及时处理，这样才不会因为牙齿影响我们的学习和生活哦。

三、课后习题

(一) 口腔基本知识

- 1、人的一生有几副牙齿，分别叫做什么？
- 2、乳牙列共有多少颗牙齿；恒牙列共有多少颗牙齿？
- 3、你有几颗乳牙，几颗恒牙？
- 4、恒牙按功能和形态分为哪几类？
- 5、牙齿从结构上分为几部分；分别是什么？
- 6、牙齿的功能有哪些？
- 7、乳牙是从什么时候开始萌出的？什么时候萌出完全？
- 8、牙齿从什么时候开始替换，什么时候替换完成？
- 9、乳牙龋坏需要治疗吗？
- 10、如果新的恒牙长出来了，而乳牙还没掉怎么办？

(二) 口腔疾病及防治

- 1、小学生口腔常见疾病有哪些？
- 2、龋病和牙龈炎发生最主要的原因是什么？
- 3、请列举至少三种预防龋病的方法？
- 4、发生牙龈炎的原因有哪些？
- 5、外伤脱落牙该如何保存？
- 6、如何预防牙外伤？
- 8、常见的不良口腔习惯有哪些？

(三) 口腔保健

- 1、牙菌斑一般位于哪里？用什么方法可以清除掉？
- 2、列举两种刷牙的方法？
- 3、每天要刷几次牙？每次刷多长时间？
- 4、牙刷一般多久更换一次？
- 5、用自己的话解释一下窝沟？
- 6、几岁开始做窝沟封闭？
- 7、窝沟封闭有什么作用？
- 8、涂氟有什么好处，多长时间涂一次？
- 9、你平时喜欢吃的食物当中，哪些对牙齿有益的？哪些对牙齿有害？
- 10、应该多久进行一次口腔检查？

四、课后习题答案

(一) 口腔基本知识

- 1、答：人的一生有两副牙齿，第一副叫乳牙，第二副叫恒牙。
- 2、答：乳牙列有20颗牙齿，恒牙列共有28-32颗牙齿。
- 3、答：让孩子自己数一数自己有多少颗乳牙多少颗恒牙，然后作答。
- 4、答：恒牙按照功能和形态分为切牙、尖牙、前磨牙、磨牙共四类。
- 5、答：牙齿从结构上分为：牙釉质、牙本质、牙骨质和牙髓共四部分。
- 6、答：牙齿的功能包括嚼碎食物、协助发音、维持面部外形。
- 7、答：牙齿从6个月左右长出第一颗乳牙，到两岁半左右出齐，一共20颗牙齿。
- 8、答：牙齿从6岁开始替换，12岁左右替换完成。
- 9、答：需要，如果乳牙龋坏不处理，龋病会继续进展，会引起疼痛，影响进食。若龋病继续进展会影响恒牙胚的发育。如因龋早失，则会影响恒牙的正常萌出。
- 10、答：及时到医院就诊。

(二) 口腔疾病及防治

- 1、答：龋病、牙龈炎、错牙合畸形、牙外伤等。
- 2、答：牙菌斑。
- 3、答：①早晚用含氟牙膏刷牙；②专业涂氟；③窝沟封闭
- 4、答：①刷牙习惯不好；②牙齿排列不整齐；③戴有矫治器；④青春期激素水平变化。
- 5、答：置于生理盐水或者牛奶中，及时到医院就诊。
- 6、答：①参加体育活动和游戏时,儿童最好穿胶底防滑的旅游鞋、运动鞋，避免参加一些剧烈的运动；②在进行滑板、滑轮等高速度、高风险运动时,应戴头盔、牙托等防护用具，减少牙齿受伤的风险；③不要用牙齿咬过硬的东西，如咬坚果壳等，以免对牙齿造成损伤。
- 8、答：口呼吸、吮指、咬唇、咬铅笔、吐舌等。

(三) 口腔保健

- 1、答：牙菌斑一般位于牙颈部，牙菌斑牢牢的粘在牙面上，用水很难冲掉或者漱口漱掉。需要通过好好刷牙和用牙线等机械方法来清理掉。
- 2、答：竖刷法、圆弧法。
- 3、答：每天刷2次牙，每次刷2-3分钟。
- 4、答：牙刷一般每3个月更换一次。
- 5、答：磨牙的咬牙合面凹凸不平，凹陷的部位叫做窝沟。
- 6、答：6-8岁开始。
- 7、答：预防窝沟龋的发生。
- 8、答：预防龋齿，每半年进行一次。
- 9、答：有害食物：糖果、巧克力、冰激凌、碳酸饮料等；有益食物：苹果、青菜、番茄等。
- 10、答：每半年进行一次口腔检查。