

针对其他领域医疗保健专业人员

成人口腔健康

背景

口腔健康是全身健康的重要组成部分。这不仅仅是拥有一口健康的牙齿那么简单。世界卫生组织 (WHO) 将良好的口腔健康定义为：“口腔、牙齿及口颌结构的状态使其能行使进食、呼吸、讲话等基本生理功能，同时包含展现自信、幸福等心理社会维度，使人们能够参与社会活动和工作，且无疼痛不适和社交障碍。口腔健康贯穿从幼年到老年的生命全程，既是整体健康不可或缺的组成部分，又有助于个体参与社会活动并实现个人价值”¹。

口腔疾病是影响成人整体健康的重大公共卫生问题，且具有可预防性。因此，本信息摘要旨在帮助非牙科医疗保健专业人员了解以下内容：

- 保持良好口腔健康的重要性；
- 建立规范流程对于实现理想口腔健康的重要性；
- 口腔保健服务体系框架－询问、视诊、诊断、处置及记录。

保持良好口腔健康的重要性



保持理想口腔健康状况的建议

刷牙

用含氟牙膏每日刷牙两次、每次两分钟，尤其要睡前刷牙。检查牙膏标签，确保含氟量符合成人适用标准（1350-1500 ppm）。

口腔卫生辅助器具

日常使用：

牙线和/或牙间隙刷，以预防牙龈疾病。使用舌苔刮板/清洁器预防口腔异味（口臭）。

饮食

减少高频高糖饮食摄入量。

建议：甜食或点心可在正餐时而非餐间食用。

牙科就诊

即使没有明显口腔不适，也应定期接受牙科检查。

注：复诊周期应根据个体风险程度进行个性化设定。

生活方式

务必戒烟并限制饮酒量，因烟草与酒精的协同作用将显著提升牙龈疾病、龋齿、口腔感染及口腔癌的发病风险。

义齿卫生

义齿佩戴者必须每日两次分别清洁真牙与义齿（含睡前清洁）。可拆卸义齿夜间必须摘下。

建议：若患者出现口干症（口腔干燥），应采取以下措施⁸：

- 通过咀嚼无糖口香糖刺激唾液分泌。
- 通过进餐时饮水并保持全天充分补水来增强咀嚼与吞咽功能。
- 为了补充口腔水分，可选择不含酒精的漱口水、保湿口腔喷雾/凝胶或人工唾液等产品。
- 避免摄入碳酸饮料、咖啡因（咖啡/浓茶），避免吸烟及饮酒。
- 使用润唇膏滋养双唇并保持柔软光滑。
- 咨询牙科医生。

保持口腔健康是一项必要的生活技能，对整体健康有着广泛的影响。经常刷牙、使用牙线以及定期进行牙科检查，有助于预防龋齿、牙龈疾病以及其他可能影响生活质量的口腔健康疾病。此外，健康的口腔状态与更流畅的社交表达及自信展现密切相关，这充分说明将牙齿健康纳入日常保健具有长远影响。

口腔保健服务体系框架

问诊

1. 多久刷一次牙/用一次牙线（每天几次，何时进行）？
2. 晚上刷牙后还会进食吗？
3. 是否因身体或认知问题导致在清洁口腔卫生时存在困难或限制？
4. 最近是否感到口腔疼痛或不适？
5. 目前有无持续性口臭或口腔异味症状？
6. 是否出现任何牙齿松动或咀嚼困难的问题？
7. 上一次看牙科医生或牙科保健医生是何时？
8. 是否有吸烟或饮酒的习惯？
9. 目前是否正在服用任何药物？
10. 是否曾有磨牙症或紧咬牙关的病史？
11. 近来是否察觉到自尊心或自信心有所变化？
12. 是否曾因口腔健康问题影响工作或任务的完成？
13. 最近是否注意到自己与亲友交往的意愿或能力有所变化？
14. 是否曾因口腔健康问题回避任何社交活动或公共场合？
15. 是否曾因口腔健康问题导致工作日缺勤？
16. 是否注意到您的饮食习惯或饮食选择因口腔健康状况而发生任何改变？
17. 您认为自己的笑容和牙齿外观如何？
18. 是否曾针对口腔健康问题寻求过专业诊疗建议？



视诊

作为非牙科专业人员，在检查成人口腔时，应关注以下情况：

1. 口腔卫生状况：观察整体口腔卫生状况，包括牙齿清洁度以及是否存在牙菌斑或牙结石（牙齿表面白色坚硬的钙化沉积物或粘性软垢）。
2. 牙龈健康状况：检查有无发炎迹象，如发红、肿胀或出血。在更年期阶段，激素变化会显著影响牙齿和牙龈的健康，从而导致局部机械性损伤易感性增高；抗感染能力下降；以及口腔菌群失衡。⁹
3. 牙槽骨状况：检查是否存在牙龈萎缩、牙齿松动或牙根暴露。绝经期女性面临更高的骨质疏松风险。⁹
4. 龋齿：检查有无龋洞迹象，例如牙齿表面的棕色或黑色斑块。
5. 口腔感染：检查有无口腔感染迹象，例如牙龈、舌部或颊部黏膜出现白色或红色斑块。
6. 口腔癌：检查有无任何口腔癌迹象，如牙龈、舌部或颊部黏膜出现白色或红色斑块；口腔内出现任何肿块或凸起；或出现任何超过两周未愈的口腔病灶。
7. 心理状况：观察有无任何自卑迹象、抑郁症表现（动作言语迟缓、食欲体重变化、精力缺乏）¹⁰、压力增大体征（肌肉紧张、头痛、持续性担忧）¹¹或社交孤立现象。

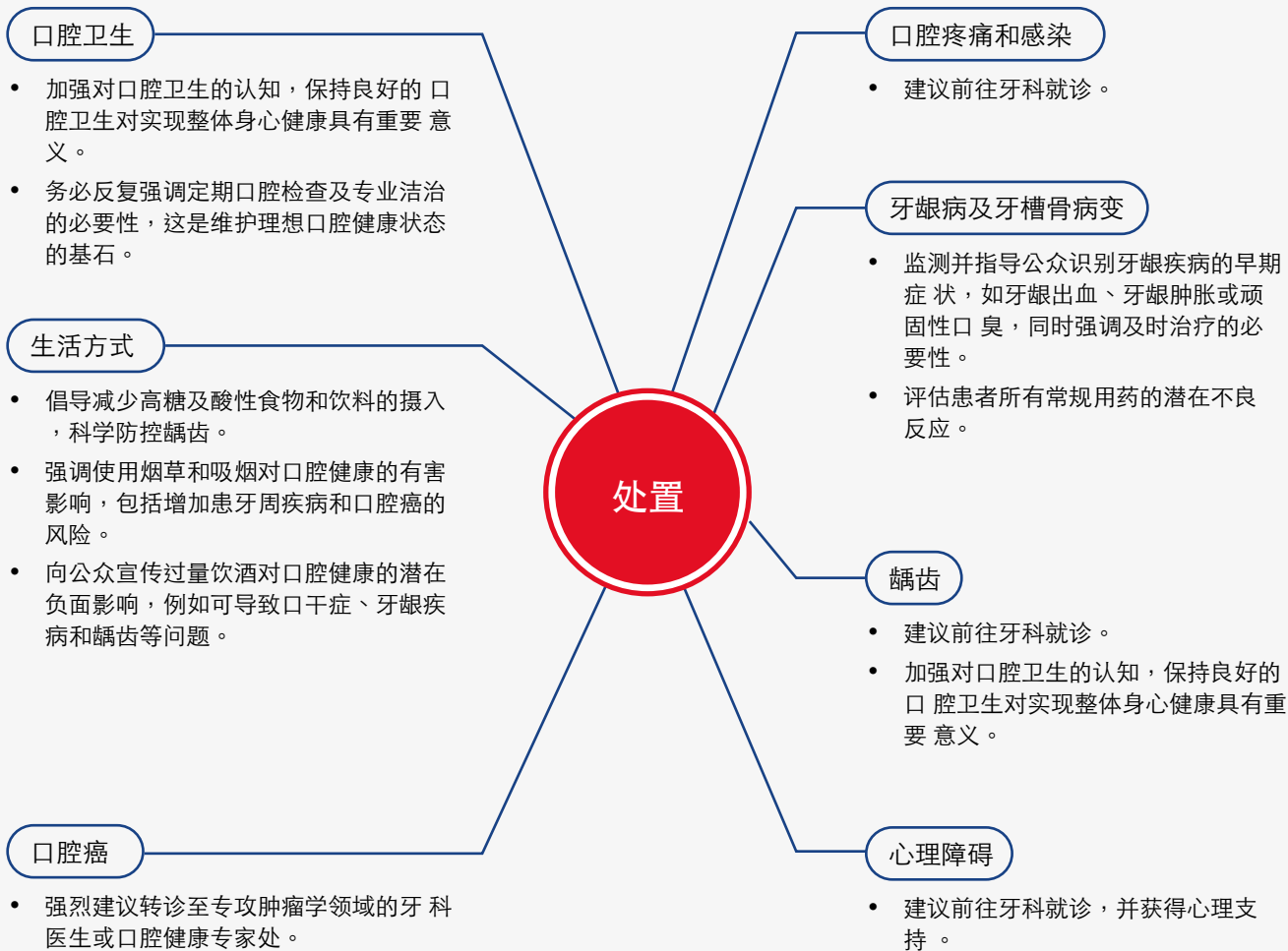
建议：切记要检查患者当前服用的药物，并评估其对口腔组织的潜在不良反应。例如抗癫痫药物苯妥英可引发牙龈（牙龈组织）增生。¹²



诊断

1. 若患者需牙科紧急处置（如存在感染或疑似口腔癌迹象），必须立即安排牙科紧急转诊。
2. 如需协同专业牙科医生进行诊疗，必须确保对患者的治疗实现有序协调。

处置



记录

- 检查并记录患者当前的口腔健康状况，观察有无任何牙龈出血、泛红、肿胀以及反复性口臭等症状。记录任何口腔疼痛或感染情况，例如牙疼或脓肿。此外，还要记录患者的口腔卫生习惯，包括刷牙和使用牙线的频率。
- 药物记录：记录并追踪患者当前服用的所有药物，包括抗生素、镇痛药等。这些信息对于评估牙科治疗中的潜在相互作用或负面影响至关重要。
- 情绪健康状况：询问患者是否因口腔健康问题产生过尴尬或疼痛感，这类情况是否影响其工作或日常生活。了解情绪健康状况对于提供恰当支持及化解任何潜在问题至关重要。

本信息摘要由以下机构提供支持：



参考资料

1. World Health Organisation. Oral health. Available from: https://www.who.int/health-topics/oral-health#tab=tab_1 [Accessed on 21 February 2024].
2. FDI World Dental Federation. Key facts about oral health. Available from: <https://www.fdiworlddental.org/key-facts-about-oral-health> [Accessed on 26 February 2024].
3. FDI World Dental Federation. Oral Health Worldwide. Available from: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2020-11/2015_wohd-whitepaper-oral_health_worldwide.pdf. [Accessed on 26 February 2024].
4. FDI World Dental Federation. How to practice good oral hygiene. Available from: <https://www.fdiworlddental.org/how-practice-good-oral-hygiene> [Accessed 21 February 2024]
5. Recommendations | Oral health for adults in care homes | Guidance | NICE. (2016, July 5). Available from: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng48/chapter/Recommendations#daily-mouth-care> [Accessed on 26 February 2024].
6. England NHS. Using NICE guidelines on recall intervals to effectively balance NHS routine, urgent and emergency dental care. Available from: <https://www.england.nhs.uk/long-read/using-nice-guidelines-on-recall-intervals-to-effectively-balance-nhs-routine-urgent-and-emergency-dental-care/#:~:text=Implementing%20the%20NICE%20guidelines,-Jennifer%27s%20practice%20has&text=When%20children%20first%20come%20to,risk%20of%20poor%20oral%20healt> [Accessed on 26 February 2024].
7. HM Government UK. Adult oral health: applying All Our Health. <https://www.gov.uk/government/publications/adult-oral-health-applying-all-our-health/adult-oral-health-applying-all-our-health>
8. FDI World Dental Federation. Good oral health through life. Available from: <https://www.fdiworlddental.org/good-oral-health-through-life> [Accessed on 21 February 2024].
9. Ciesielska A, Kusiak A, Ossowska A et al. Changes in the Oral Cavity in Menopausal Women-A Narrative Review. Int J Environ. Res. Public Health. (2021). 19(1), 253. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010253>
10. NHS UK. Depression in adults. Available from: <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/depression-in-adults/symptoms/> [Accessed on 21 February 2024].
11. NHS UK. Stress. Available from: <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/stress/> [Accessed on 21 February 2024].
12. American Dental Association. How medications can affect your oral health. JADA; Vol. 136: p.831. Available from [https://jada.ada.org/article/S0002-8177\(14\)63009-9/pdf](https://jada.ada.org/article/S0002-8177(14)63009-9/pdf) [Accessed on 21 February 2024].

其他资源

1. FDI World Dental Federation. Educational module for other healthcare professionals. Available from : Educational Module for Other Healthcare Professionals | FDI ([fdiworlddental.org](https://www.fdiworlddental.org)) [Accessed on 29 April 2024].
2. FDI World Dental Federation. Consensus on tooth brushing. Available from: Consensus on Toothbrushing | FDI ([fdiworlddental.org](https://www.fdiworlddental.org)) [Accessed on 6 May 2024].

免责声明：

本信息摘要仅提供一般性信息，实际应用时可能需根据各国其他领域医疗保健专业人员的执业范围及约束性法规进行调整。

“其他领域医疗保健专业人员教育模块项目”由下列机构提供支持：**HALEON**