**儿童口腔卫生知识要点**

1、牙齿健康与**心血管病、糖尿病、关节病**等**多种疾病**都有关系；

2、保护牙齿我们必须从**婴儿**抓起；小朋友应该从第一颗乳牙萌出时开始就应由父母帮助刷牙，随着小朋友的成长逐渐养成刷牙的习惯。

3、正确的刷牙方法是上牙**从上往下刷，下牙从下往上刷，咬合面来回刷，里里外外都要刷。**

4、333刷牙法：**一天3次，每次3分钟，刷3个牙面（外面、合面、里面）**；

5、小朋友应该选择适当年龄段的儿童牙刷，**小头、软毛、刷头经过磨毛、刷柄好握的牙刷**；

6、常州属于**低氟区**，牙膏应该选用**含氟牙膏**，可以预防蛀牙；含氟牙膏中的氟浓度很低，使用含氟牙膏不会引起氟中毒。

7、损害儿童牙齿健康的不良行为：**舔牙吐舌、咬下唇、咬手指、单侧咀嚼、口呼吸、不良睡眠习惯、睡前吃糖。**

**8、经常吃糖、、吃蛋糕、面包、饼干、巧克力、等食物会引起蛀牙。喝甜味饮料、碳酸饮料也会造成蛀牙。**

9、晚上**刷牙之后睡觉之前**不可以吃东西。

10、刷牙时牙膏用量不是越多越好，一般**1厘米长度**。牙刷放在刷牙杯里应该**刷头朝上**。

11、不认真刷牙的**害处有蛀牙、牙龈出血、口臭等**。

12、人的一生一共有两副牙齿（乳牙、恒牙），每个人出生后约6个月开始萌出的**第一副牙齿**就是**乳牙，共有20颗**；

**13、乳牙**出了问题一定要及时修复，如果出现**蛀牙或缺失**，会影响孩子的**咀嚼功能**，还将影响以后长出的恒牙的排位与美观，诱发恒牙蛀牙！

**14、恒牙**是6岁左右开始，继乳牙脱落后长出的**第二副牙**，共有28~32颗，这副牙齿将**陪伴我们一生**；

**15、第一颗恒磨牙**也被叫做 **“六龄齿”**， 从六岁开始长出，从门牙向两边数**第6颗**，上下左右**共4颗**。

**16、“六龄齿”**是陪伴我们一生**咀嚼功能最强大**的牙齿, 对整个口腔牙齿**正常排列及正确咬合**关系的建立起重要作用；

**17、恒磨牙**的表面是**凸凹不平的，纵横着大小、深浅不一的沟，称之为窝沟，**有利于食物充分咀嚼和磨碎；

**18、窝沟**，容易**藏匿细菌和食物的残渣，不易清洁**，窝沟底就容易滋生细菌,形成很多**菌斑**，久而久之导致**龋齿**，也就是**蛀牙**；

**19、窝沟封闭**就是将萌出两年之内的牙齿用**专门的材料封闭起来,填平窝沟**。使食物和蛀牙细菌不能进入沟内，这样可以帮助预防蛀牙。

20、窝沟封闭的好处，**防止细菌滋生、存活**，促进牙齿的**再钙化**，从而预防蛀牙。

21、六龄牙深的窝沟需要封闭，浅窝沟不需要。做窝沟封闭之前要把**牙齿刷干净**。

22、窝沟封闭对牙齿、对身体没有害，并且全过程**没任何痛苦，不开刀、不吃药**、随做随走！

23、有新牙长出而相应的乳牙不脱落，应尽早拔除滞留的乳牙。

**24、六龄牙窝沟封闭做最合适时间6~8岁，新北区为8周岁学生免费**做窝沟封闭。

**新北区儿童口腔卫生测试试卷（1-2年级）**

**（如需要，请老师宣读试卷**） **2020**

**学校 班级 姓名 成绩**

**一、选择题（5分/题）**

( B )1、人的一生一共有 牙齿？

1. 一副 B.两副 C.三副 D.不知道

( C )2、恒牙有多少颗？（C）

 A 20颗 B 26颗 C 28-32颗

( A )3、正确的刷牙方法应该是 。

A. 上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，咬合面来回刷，里里外外都要刷 B. 横着刷 C. 随便刷 D. 不知道。

( C )4、正确的刷牙时间：一天2～3次，每次 分钟，刷 3个牙面（外面、合面、里面）；

A、1 B、2 C、3 D、4

( B )5、小朋友应该选择适当年龄段的儿童牙刷，小头、 、刷头经过磨毛的牙刷；A、硬毛 B、软毛 C、中等硬毛 D、硬毛

( A )6、舔牙、吐舌、咬下唇、偏侧咀嚼、口呼吸、咬手指等不良行为会损害儿童牙齿健康？

1. 会 B、不会 C、不清楚

( B )7、常州属于低氟区，牙膏应该选用 ，可以预防蛀牙；

A、不含氟牙膏 B、含氟牙膏 C、含碘牙膏 D、普通牙膏

( A )8、经常吃糖、蛋糕、面包、饼干、巧克力或喝甜味饮料会引起蛀牙吗？

A.会蛀牙 B.不会蛀牙 C.不知道

( A )8、恒磨牙的表面是凸凹不平的，纵横着大小、深浅不一的沟，称之为 ，有利于食物充分咀嚼和磨碎；

A、窝沟 B、牙沟 C、恒牙沟 D、蛀牙沟

( A )9、恒磨牙表面的沟（窝沟），容易藏匿细菌和食物的残渣，不易清洁，窝沟底就容易滋生细菌,形成很多菌斑，时间长了，会不会引起蛀牙？

A、会 B、不会 C、不清楚

( C )10、窝沟封闭的好处，防止细菌滋生、存活，促进牙齿再钙化，从而预防 。

A、掉牙 B、牙发黄 C、蛀牙 D、萌牙

**新北区儿童口腔卫生测试试卷（3-6年级）**

 **2020**

**学校 班级 姓名 成绩**

( B )1、人的一生一共有 牙齿？

1. 一副 B.两副 C.三副 D.不知道

( B )2、每个人出生后约6个月开始萌出第一副牙齿是乳牙；约 岁时继乳牙脱落后长出的第二副牙齿是恒牙，这副牙齿将陪伴我们一生。

A、3 B、6 C、9

( C)3、恒牙有多少颗？（C）

 A 20颗 B 26颗 C 28-32颗

( A )4、正确的刷牙方法应该是 。

A. 上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，咬合面来回刷，里里外外都要刷 B. 横着刷 C. 随便刷 D. 不知道。

( C )5、正确的刷牙时间：一天2～3次，每次 分钟，刷 3个牙面（外面、合面、里面）；

A、1 B、2 C、3 D、4

( B )6、小朋友应该选择适当年龄段的儿童牙刷，小头、 、刷头经过磨毛的牙刷；

A、硬毛 B、软毛 C、中等硬毛 D、硬毛

( B )7、常州属于低氟区，牙膏应该选用 ，可以预防蛀牙；

A、不含氟牙膏 B、含氟牙膏 C、含碘牙膏 D、普通牙膏

( A )8、舔牙、吐舌、咬下唇、偏侧咀嚼、口呼吸、咬手指等不良行为会损害儿童牙齿健康？

1. 会 B、不会 C、不清楚

( C )9、 第一颗恒磨牙也被叫做 “六龄齿”， 从六岁开始长出，从门牙向两边数第 颗，上下左右共4颗。是陪伴我们一生咀嚼功能最强大的牙齿。

A、4 B、5 C、6 D、7

( A )10、 恒磨牙的表面是凸凹不平的，纵横着大小、深浅不一的沟，称之为 ，有利于食物充分咀嚼和磨碎；

A、窝沟 B、牙沟 C、恒牙沟 D、蛀牙沟

(A )11、恒磨牙表面的沟（窝沟），容易藏匿细菌和食物的残渣，不易清洁，窝沟底就容易滋生细菌,形成很多菌斑，时间长了，会不会引起蛀牙？

A、会 B、不会 C、不清楚

( C )12、窝沟封闭的好处，防止细菌滋生、存活，促进牙齿再钙化，从而预防 。

A、掉牙 B、牙发黄 C、蛀牙 D、萌牙

( A )13、你知道什么叫窝沟封闭吗？

 A 在窝沟表面涂一层材料保护牙齿的方法 B一种特殊的刷牙方法

 C 将牙齿的窝沟磨平来预防蛀牙的方法

( C )14、新北区 周岁学生免费做窝沟封闭。

A、6 B、7 C、8 D、9

( B )15、窝沟封闭后的牙齿还有可能再产生蛀牙吗？

 A 肯定不会 B 仍有可能蛀牙 C 不清楚

( )16、牙齿防护知识你如何知晓？（可多选）

A、学校 B、报纸 C、电视电脑 D、手机 E、从没接触牙防知识

( A)17、假如你有蛀牙、牙损伤及其它牙病，你及你的家长会如何处理？

1. 到正规医院 B、到个体牙科诊所 C、 不管它

（ B ）18、如果在换牙的过程中，新牙（恒牙）已经长出来而老牙（乳牙）没掉怎么办？

 A 不用管，让老牙自己掉 B 把老牙拔掉 C 把新牙拔掉

**问答题：（10分**

你是怎么刷牙的？请描述刷牙的方法（横刷法？竖刷法？转圈法？）、每天刷牙次数、每次刷牙时间？