

## 企业/机构致谢

- 本课程由【安斯泰来】授权提供，选自安思泰来系列课程。在此，特别致谢安斯泰来对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

# 口腔卫生

云支教全国标准课程1.0版



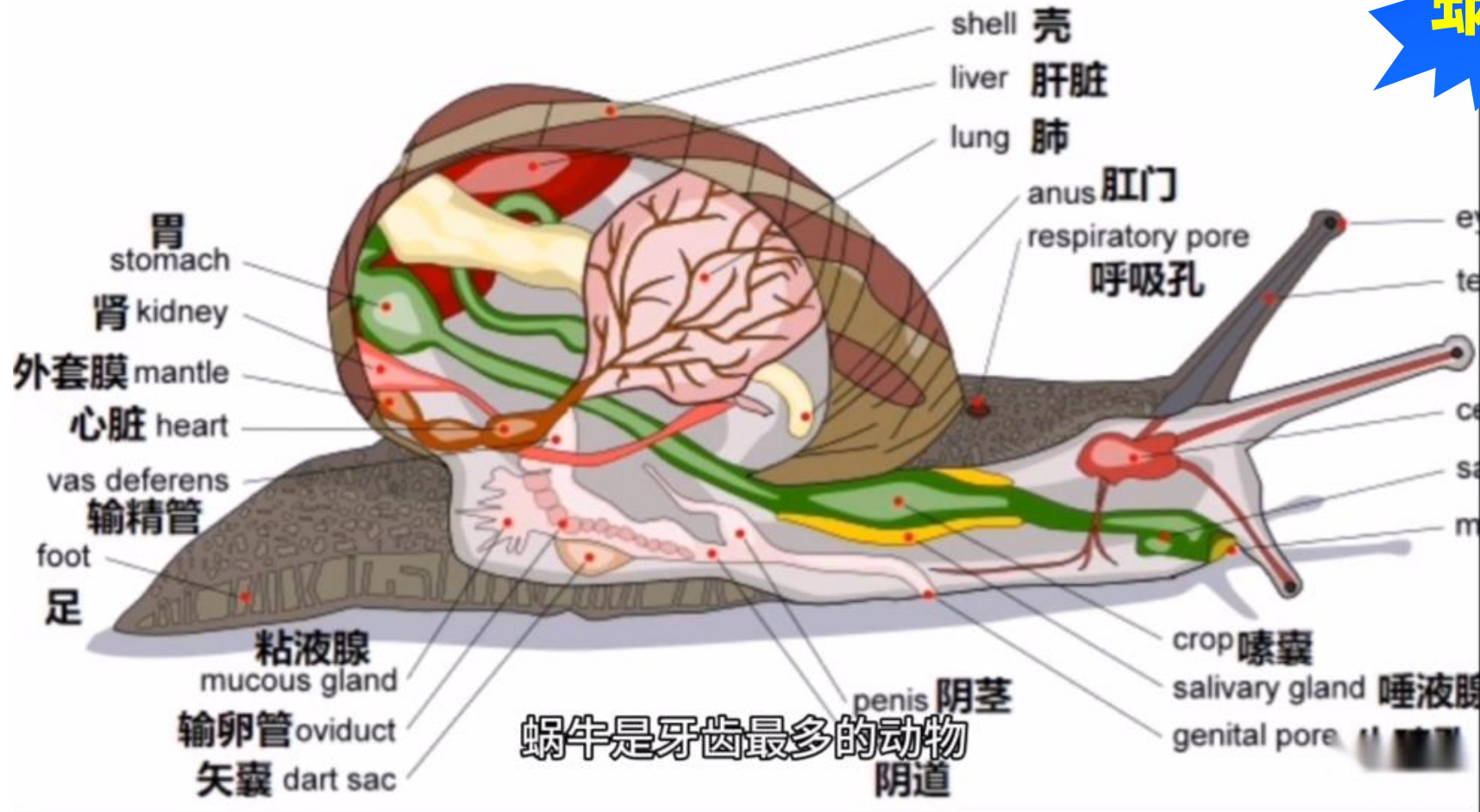
牙齿最多的动物是什么？



鲨鱼吗？

**并不是!**

# 蜗牛!





在蜗牛的触角中间往下一点的地方有一个小洞，这个小洞就是蜗牛的嘴巴，蜗牛的嘴巴很小，它的嘴巴大小跟针尖差不多，科学家们都把它称为“齿舌”，蜗牛的嘴里有一条矩形的舌头，上面长着无数细小而整齐的角质牙齿，这些牙齿最多有135排，大概每一排都有105颗牙齿

**猜猜蜗牛有多少颗牙齿？**



2.65万颗!

其实蜗牛的牙齿不但多，而且它们都还很锋利。当蜗牛找到食物的时候，它会分泌一种唾液，这种唾液有着4%的硫酸溶液的酸性，这种唾液先把食物软化，之后蜗牛会用自己带着牙齿的舌头把食物一点点撕碎了吃。蜗牛在拥有硬壳保护的同时，他的唾液和牙齿也是它很厉害的进攻武器！





# 认识牙齿

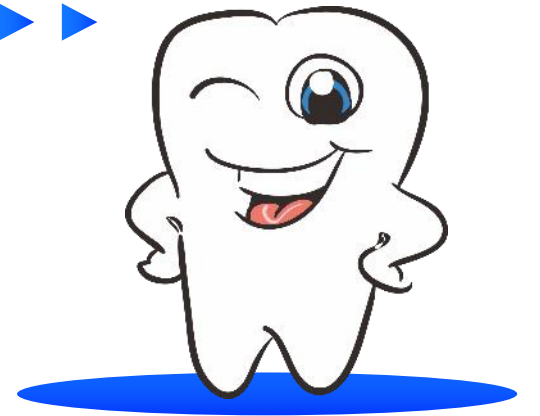
# ◀◀◀ 目录 ▶▶▶

- ① 观察牙齿
- ② 牙齿的形状和功能
- ③ 牙齿的结构



01

# 观察牙齿





# 观察牙齿



1

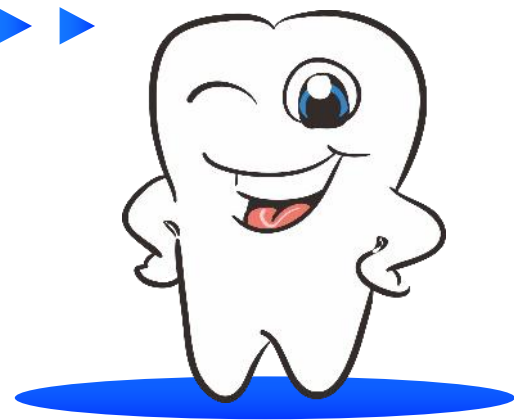
观察牙齿的形状和在牙床上的排列(1分钟)

2

画一画牙齿的形状和排列(2分钟)

02

# 牙齿的形状和功能



# ▶▶▶▶ 牙齿的功能 ◀◀◀◀

- 牙齿是口腔最重要的器官，它的功能主要有咀嚼、发声、美观等



# ▶▶▶▶ 乳牙和恒牙 ◀◀◀◀

- 在人的一生中，有**2副**牙齿
- 根据萌出的时间和形态不同，分为**乳牙**和**恒牙**
- 乳牙俗称奶牙，共20颗，通常情况下，在出生后6个月左右开始萌出第一颗乳牙，到2岁半左右萌出完全，医学上称为乳牙列
- 6~12岁左右是换牙期，嘴里既有乳牙又有恒牙，医学上称为混合牙列
- 12岁以后，牙齿全部换完，嘴里全是恒牙，医学上称为恒牙列，恒牙共有28~32颗

**恒牙会伴随人的一生!**

# 换牙期注意事项

- 时刻关注牙齿发育情况，以便随时发现问题，急早解决



- 每天刷牙，每次吃完食物之后最好漱口，保持口腔卫生



- 多吃含纤维素高，有一定硬度的食物，比如水果、豆类





# 换牙期注意事项

- 加强钙质的吸收，比如牛奶，豆腐等



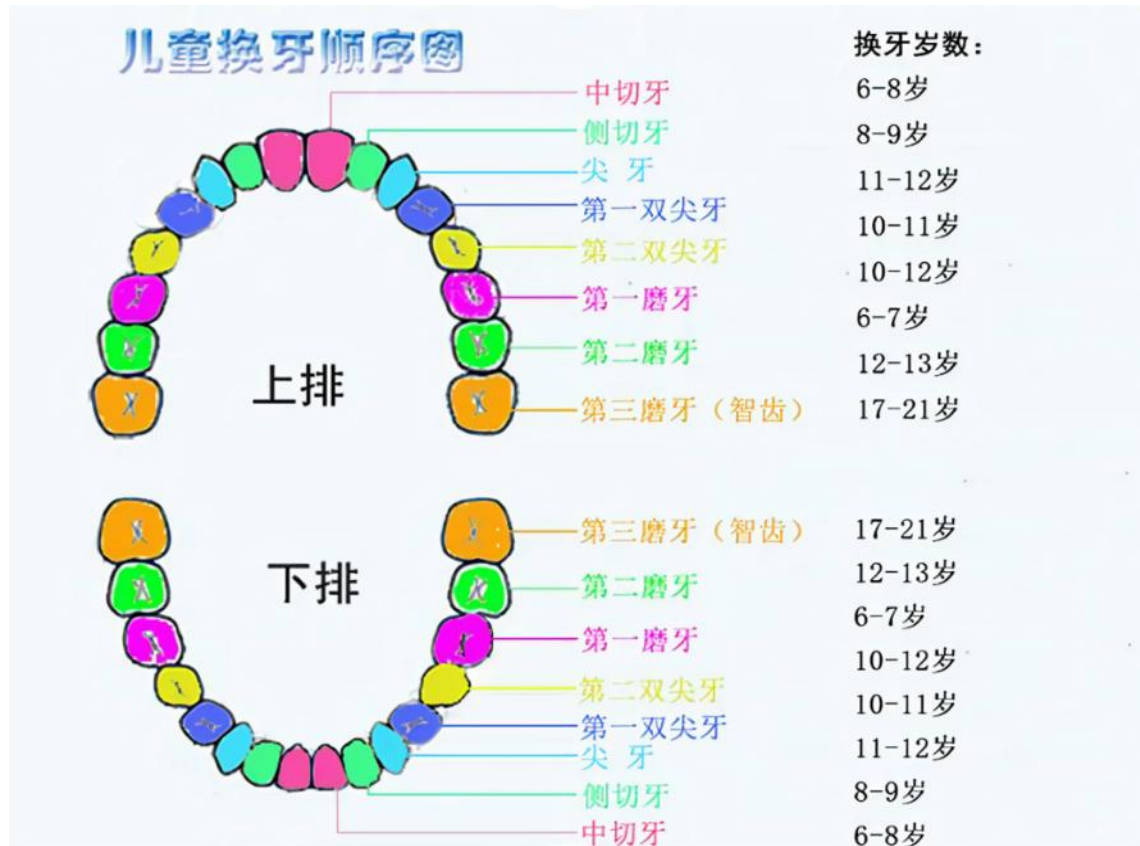
- 尽量避免用口呼吸，上颚收到向上的压力不能正常向下发育



- 改掉一些坏习惯，比如吐舌咬舌，咬手指头或铅笔，用舌头舔牙齿等



# 恒牙的形状与功能



## ■ 中切牙/侧切牙(中门牙/侧门牙):

长长薄薄的，像刀片一样，  
主要用来切断食物

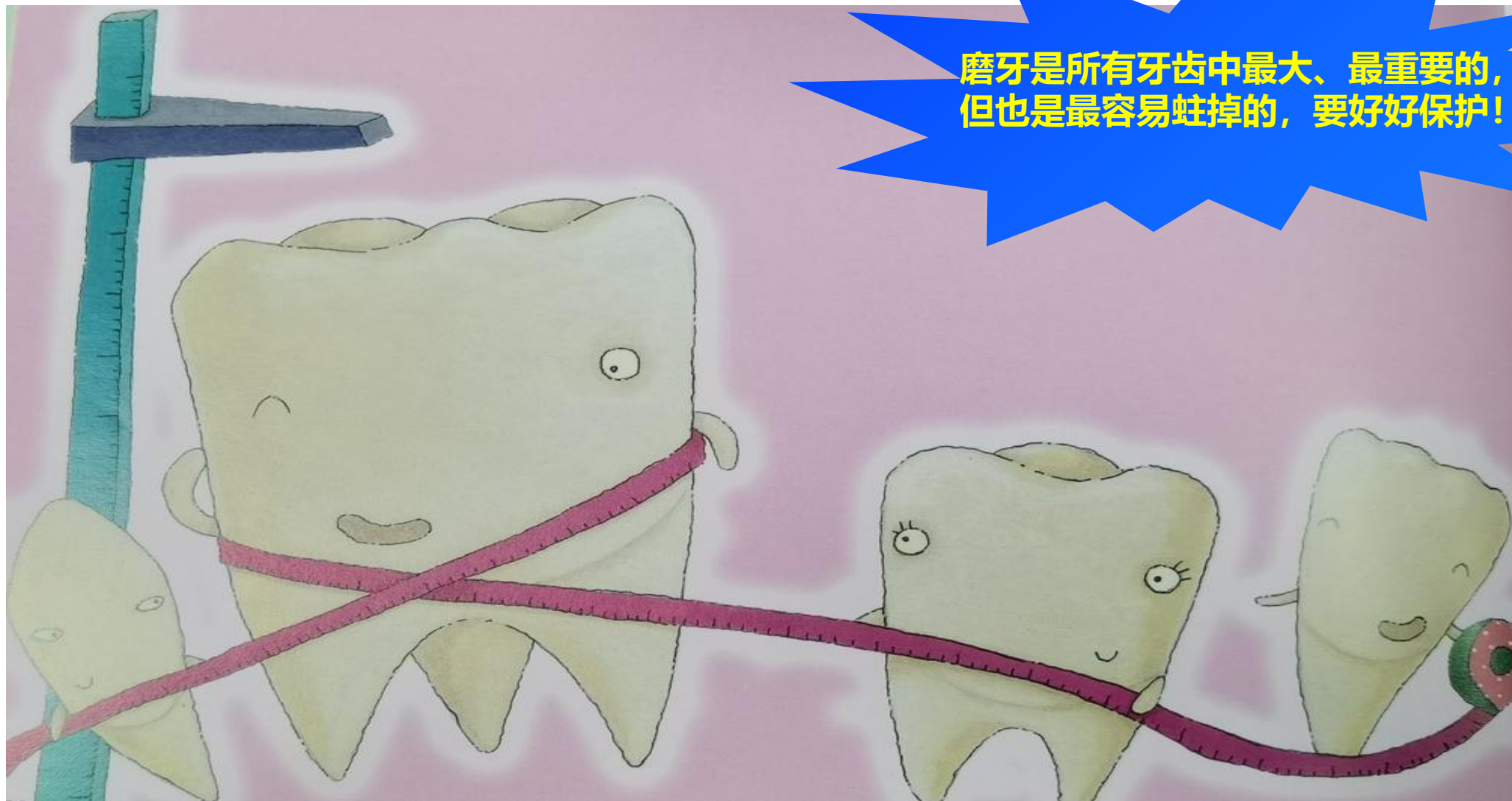
## ■ 第一双尖牙/第二双尖牙:

胖胖小小的正方体，顶端有两个小尖山，磨  
碎小食物他最在行了

## ■ 第一磨牙/第二磨牙

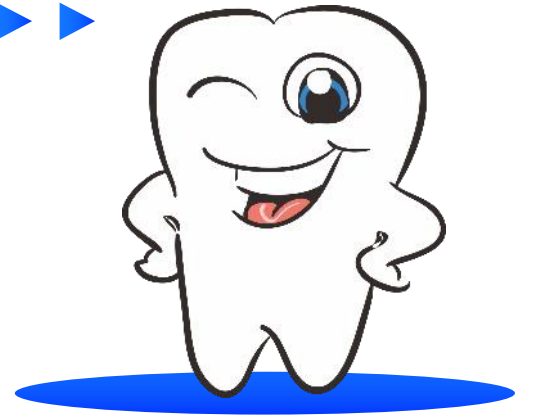
胖胖大大的长方体，顶端有四到五个小尖山，  
他能把食物磨得更细更碎，这样咽进肚子里  
才好消化

磨牙是所有牙齿中最大、最重要的，  
但也是最容易蛀掉的，要好好保护！



03

# 牙齿的结构



## ▶▶▶ 牙齿的结构 ◀◀◀



- 我们看到的牙齿只是牙齿的头，叫作**牙冠**
- 牙齿的脚藏在骨头里面，被牙龈包着，所以看不到。叫作**牙根**，有些牙齿有一个牙根，有些有两个甚至三个，占牙齿的三分之二，对牙齿起固定作用

# ▶▶▶▶ 牙齿的结构 ◀◀◀◀



**牙釉质：**牙齿的最外层，它是人体内最坚硬，钙化程度最高的组织，然而如果未能对牙齿进行妥善处理，牙釉质会由于腐蚀而被损坏！

**牙本质：**在牙釉质之下的一层组织，如果腐蚀穿透了牙釉质，接下来就会腐蚀牙本质，而本质中有成百上万个牙本质小管，他们直接通往牙髓！

**牙 髓：**是所有牙齿中心部分最柔软的组织，包含神经组织与血管，如果对牙齿的腐蚀到达牙髓，你通常会感到疼痛！

**牙龈沟：**牙齿与牙龈接合的部位。如果没有正确刷牙，齿菌斑和牙垢会在此处沉积，导致牙龈炎以及牙龈疾病！

**每天正确刷牙对保护牙齿非常重要！**

# 牙齿的作用



细菌产酸性物质

# 更好刷牙





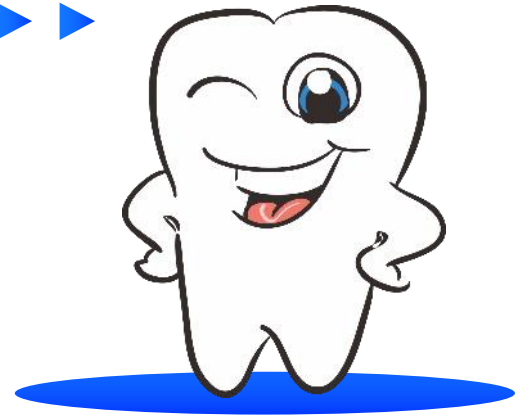
# ◀◀◀◀ 目录 ▶▶▶▶

- ① 刷牙的方法
- ② 刷牙的益处
- ③ 生活小常识



01

# 刷牙的方法





## 选择牙刷



圆头

软毛

刷头不宜过大



# 牙膏



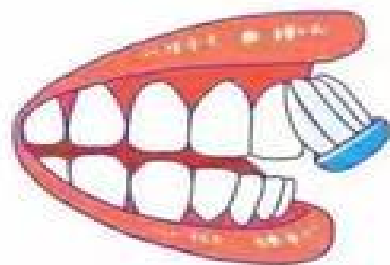
最好不好吞咽

含氟与不含氟牙膏（防蛀牙）

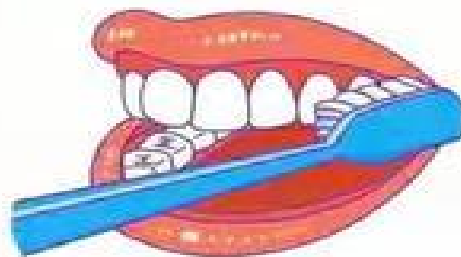
每天用几次？

用量？

# 巴氏刷牙法



沿着牙龈以45°角放置刷毛，  
刷毛应该接触牙齿表面和牙龈。



以2-3颗牙为一组水平颤动牙刷  
刷净牙齿，再将牙刷移动到下一组。



下内侧牙请重复上侧牙动作。



将牙刷靠在后牙智齿区的咬合表面上  
进行温和的前后刷动。



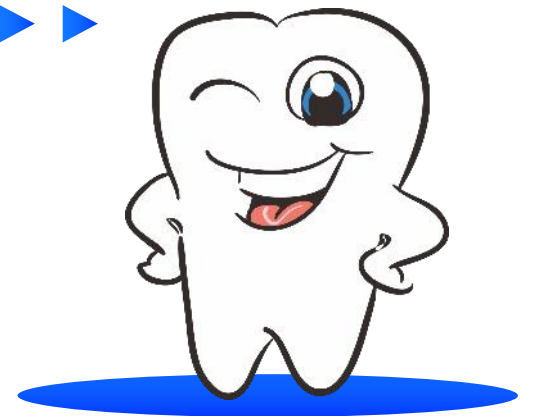
在下前牙的后面，垂直倾斜牙刷，  
使用刷头的前半部分进行上下刷动。



在上前牙的表面，垂直倾斜牙刷，  
使用刷头的前半部分进行上下刷动。

02

# 刷牙的益处



## 刷牙的益处

**清洁口腔：**经常刷牙，及时清理牙齿表面及隐藏在牙齿间隙中的食物残渣，可避免食物残渣长期残留，滋生细菌腐蚀牙齿及牙周。食物残渣过度在口腔存留经细菌分解发酵容易引起口臭，通过刷牙可以清新口气，提升口腔的舒适度及清洁度。



## 刷牙的益处

**消除菌斑：**通过刷牙去除牙齿表面的菌斑或软垢，避免菌斑使牙齿龋坏或减少牙结石形成，可以有效保护牙齿，及时清除牙齿表面菌斑还可以使牙齿保持健康颜色。



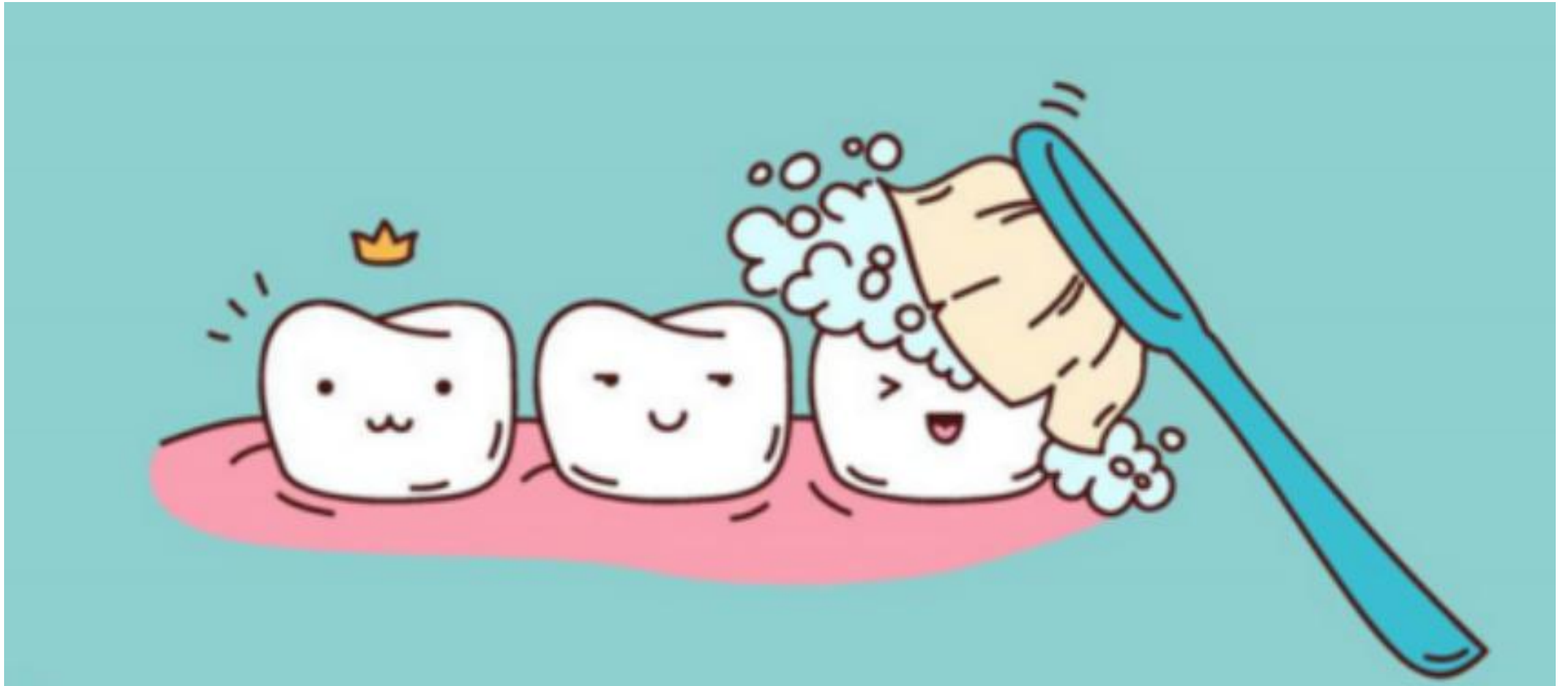


## 刷牙的益处

**预防口腔疾病：** 口腔内的食物残渣、牙齿表面的菌斑，长期存留口腔，经过细菌的分解发酵可能会产生酶类物质甚至毒素，刺激牙齿或牙龈，引起口腔炎症。通过刷牙及时清洁口腔可以保持口腔内环境稳定，避免口腔内炎症，如牙龈炎、牙周炎的发生。



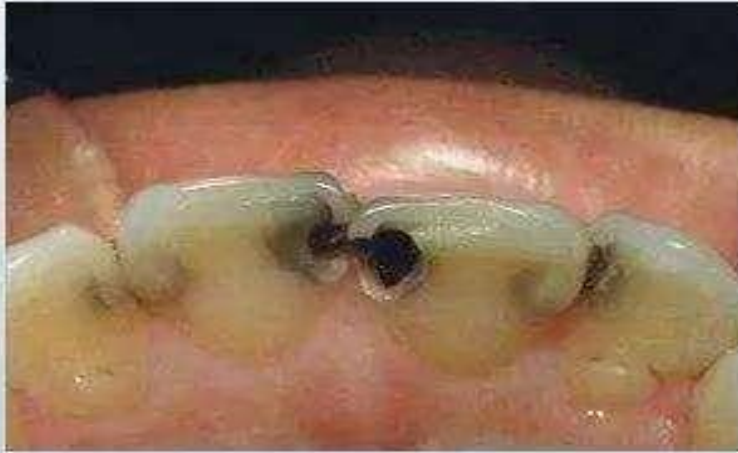
▶▶▶▶ 每天清洁牙齿 ◀◀◀◀



▶▶▶▶ 龋 [qǔ] 齿 ◀◀◀◀



浅龋



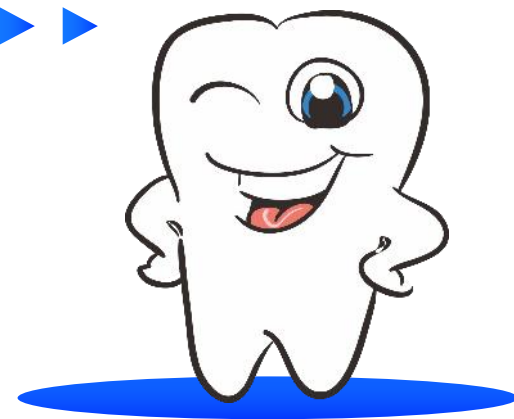
中龋



深龋

03

# 生活小常识



生活小常识



小常识

牙刷头朝上放置  
2-3个月更换1次



小常识

早晚要刷牙  
中午刷或漱口



小常识

根据牙齿状况  
定期更换牙膏



# 生活小妙招



清洗白鞋

注意不要留在鞋上时间太久

清除茶垢

杯子内壁上涂抹牙膏反复擦洗

动植物油垢

挤些牙膏涂在上面，轻揉搓，油垢可清除



开心快乐  
笑口常开



## 版权声明

- 本课程由【安斯泰来】授权提供，选自安斯泰来系列课程。在此，特别致谢安斯泰来对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动  
2024年1月15日





## 云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

2023年，共有10家企业员工志愿者、110所高校大学生志愿者积极参与“云支教”项目，为安徽、青海、云南、海南、甘肃、四川、宁夏等地区的247所乡村学校提供5,593课时云支教课程，包括科学技术、工程机械、历史地理、文化艺术、环境教育等方向，41,108名乡村学生直接受益。



## 有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任和多元平等包容等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国7个省市的300余所乡村学校开展超过700项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过159万人次，超过132万名乡村师生受益。

### 联系我们

Ms. Alina Wang王公佑  
Office: 8610-82193926  
Mobile: 135 2057 6052  
Email: [alina\\_wang@youthimpact.cn](mailto:alina_wang@youthimpact.cn)





# 让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

Web: [www.sharethecare.cn](http://www.sharethecare.cn)