

上海市口腔医院
复旦大学附属口腔医院
Shanghai Stomatological Hospital · Fudan University
Shanghai Stomatological Hospital · Fudan University

To the World's Outstanding Young Scholars

The Shanghai Stomatological Hospital sincerely invites you to apply for the National Natural Science Foundation's Overseas Outstanding Young Scholars Program.

JOIN US
in addressing critical challenges
and shaping a brighter future for oral healthcare.

Your Expertise Our Future
Apply Now

2025年3·20"世界口腔健康日"核心信息

3·20世界口腔健康日

口腔健康 身心健康

指导单位
上海市卫生健康委员会

主办单位
上海市口腔医院、上海市口腔预防保健中心、上海市口腔健康中心

一、孕期口腔保健

口腔健康不仅关系到孕妇自己的生活品质，也与宝宝息息相关。保护准妈妈们的口腔，也是在保护宝宝。

1、一些容易被忽视的事实

由于激素的变化，孕妇可能更容易患牙龈疾病和龋病。晨吐和胃反流（食物或饮料反流）相关的呕吐会导致口腔接触到更多的酸，增加患龋病的风险。

牙周疾病与低出生体重儿、早产和先兆子痫（一种妊娠并发症）有关。

2、需要采取的行动

确保你在怀孕期间要做口腔健康检查。

如果你吐了，马上用清水漱口。

水漱口。然后将含氟牙膏涂在牙齿上，或者使用含氟漱口水。至少等30分钟再刷牙。

保持良好的口腔卫生。每天刷牙两次，使用含氟牙膏，每天使用牙线（或牙间隙刷）。

均衡饮食。减少进食糖的频率和数量将有助于减少患口腔疾病的风险。

二、婴幼儿口腔保健

从孩子出生就开始保护他们的口腔是非常重要的，从小建立良好的口腔卫生习惯是一生健康、幸福的基石。

1、保护宝宝的口腔

使用干净、湿润的纱布或软布，每次喂食后轻柔地

擦拭宝宝的牙龈。

只把母乳、配方奶粉、牛奶或水装在奶瓶里。不要装含糖饮料，包括含糖的牛奶或水。

戒掉吮拇指习惯，不要使用安慰奶嘴和吸管杯。

不要让婴儿含着奶瓶入睡。

2、刷牙预防龋病

长出第一颗牙就开始刷牙。使用含氟牙膏。3岁以下使用米粒大小，3到6岁用豌豆大小的量。

监督孩子刷牙，直到孩子自己能够正确刷牙为止。

每天刷牙两次。睡前刷牙尤其重要。

3、养成有利于全身健康的好习惯

少吃高糖的食物和饮料，尤其是在两餐之间。

确保在进行身体碰撞类运动和骑自行车时，佩戴防护牙托。

4、定期看牙医

孩子的牙齿开始萌出或一周前就带他去做口腔健康检查。

定期进行口腔健康检查。

三、儿童青少年口腔保健

保护牙齿也能帮助孩子们保护身体健康、保持快乐。孩子们要拥有健康灿烂的笑容，就要从爱护牙齿做起！

1、每天早晚刷牙

使用含氟牙膏。每次刷牙2分钟，确保刷到所有牙面。

刷牙后，吐出泡沫，尽量

不要漱口。

2、吃健康食物，避免含糖饮料

进食太多的糖对每个人都有害。

如果经常在两餐之间喝含糖饮料、吃不健康的零食，会导致牙齿出现龋洞。

当食用健康的食物和饮料时，口腔会更健康，身体会更强壮。

3、定期看牙医

牙医会检查孩子的牙齿生长是否正常。

牙医会帮助孩子们保持牙齿的清洁和健康。

四、中老年口腔保健

衰老会影响口腔健康，而口腔健康反过来也会影响生活质量，了解这些变化并采取预防措施有助于保持健康、快乐，维持生活质量。

1、养成良好的口腔卫生习惯

大多数口腔疾病是可以预防的；因此，每天用含氟牙膏刷牙两次并清洁牙缝，可以避免疼痛和感染。此外，每天清洁活动义齿是非常必要的。

2、减少摔倒的风险

如果牙齿松动，或者假牙不合适，尽快去看口腔医生。下颌有助于保持平衡。

3、享受健康多样的食物

准备均衡的膳食，避免在两餐之间吃零食，特别是那些富含糖的零食。把甜食限制在餐后食用。

4、避免口干

嚼无糖口香糖，吃无糖硬质糖果，吃饭时喝水，每天定时喝少量的水，使用不含酒精的漱口水，使用润唇膏来舒缓干裂的嘴唇。

仁德 精医 惟实 鼎新

牙口能言 文明永传

创建全国文明城市 守护人民口腔健康

主编：陈正启 蒋欣泉
副主编：秦樾 王珏 张颖 陈栋 吴璐璐 王艳
执行主编：金恒
责任编辑：陆涵杰

内部刊物 院内发行

市口腔院报

上海市口腔医院 复旦大学附属口腔医院 上海市口腔健康中心 主办

上海市口腔健康中心

服务号 订阅号 视频号

https://www.shssdc.com

2025年1-3月 总第142期

申康中心来院宣布有关干部任免决定



上海市口腔医院干部会议

2025年1月23日

本报讯(党办)1月23日上午，上海申康医院发展中心党委在上海市口腔医院召开干部会议，申康中心党委书记赵丹、申康中心组织人事部主任郑陆林出席会议。院党委领导班子成员、各内部组织机构负责人、党支部书记、民主党派代表等参加会议。会议由院党委书记陈正启主持。

申康组织人事部主任郑陆林宣读申康中心党委有关干部任免决定，蒋欣泉同志任上海市口腔医院院长，刘月华同志因年龄原因，不再担任上海市口腔医院党委委员、副书记、院长职务。

会上，刘月华同志、蒋欣泉同志分别作表态发言。院党委书记陈正启代表院领导班子作发言。申康中心党委书记赵丹作讲话。

上海老年口腔健康促进行动暨3·20世界口腔健康日主题宣传周启动



本报讯(宣传处)3月18日上午，由上海市口腔医院·复旦大学附属口腔医院(上海市口腔健康中心)与上海市健康促进中心联合主办的2025年3·20世界口腔健康日主题宣传周暨上海老年口腔健康促进行动启动仪式在上海市口腔医院闵行院区学术报告厅举办，并发布本年度世界口腔健康日核心知识点。

上海市卫生健康委员会老龄健康处、上海市健康促进中心相关领导出席仪式。上海市口腔医院领导班子和医务人员代表，与来自梅陇、古美等周边社区的居民、社区学校学员和退休教师代表等齐聚一堂，围绕本届世界口腔健康日“口腔健康，身心健康”的主题进行了科普宣传和健康咨询。

上海市口腔医院院长蒋欣泉在致辞中表示，“上海老年口腔健康促进行动”是由政府主导、多方协同、社会参与的民生工程，通过医防协同、医防融合，将预防关口前移、诊疗服务下沉，通过广泛的科普宣传，提升老年人群口腔健康知行，共筑“老有颐养”美好愿景，为推进健康老龄化贡献上海智慧与实践经验。

上海市健康促进中心副主任朱跃国在致辞中表示，老年口腔健康促进行动是践行“健康中国”战略与积极应对人口老龄化的有力举措，市健促中心将与市口腔医院、各区牙防机构与社区工作者共同努力，织密老年口腔健康的三级“防护网”，让老年朋友牙好、胃口好、身心更好，乐享健康金色年华。

会上，上海市卫生健康委员会老龄健康处二级调研员徐园、主任科员须华峰，上海市健康促进中心副主任朱跃国与上海市口腔医院党委书记陈正启、院长蒋欣泉、副书记张颖共同启动上海老年口腔健康促进行动。

在人口老龄化背景下，老年健康已成为民生工作的重中之重。口腔疾病的早发现、早干预、早治疗“三早”健康服务，已被纳入上海市委市政府《上海市老龄事业发展规划》“十四五”规划。在市卫健委领导下，自2023年起由上海市口腔医院牵头，依托市口腔医院-区牙病防治机构-社区卫生服务中心三级口腔防治体系，开展老年口腔健康促进行动，打造“筛查建档-精准干预-全程管理”服务闭环，构建老年口腔健康服务新范式。

截至目前，已为3.2万老年率先建立动态口腔健康档案，开展377场社区“口腔健康公益大讲堂”，覆盖13.6万市民，项目满意度持续保持在98%以上。2025年该行动实现全面升级，将在全市248家社区卫生服务中心深度整合口腔健康管理及老年健康管理等基本公共卫生服务，创新医防融合服务模式，推广适老化口腔适宜技术应用，让“银龄幸福”惠及更多老年群体。

启动仪式上，上海市口腔医院党委副书记、口腔预防学带头人张颖教授分享了本届3·20世界口腔健康日主题及核心内容，向与会者介绍了上海老年口腔健康促进行动项目的具体实施方案。

来自周边社区的上百名老年居民代表参加了活动，并获赠《口腔医生说》原创口腔科普图书和护牙健康包。启动仪式后，医院的各学科专家在现场开展了大型健康咨询活动，上百名老年人参与活动并得到个性化诊疗建议。

3月16日起至3月22日，上海市口腔医院以“口腔健康，身心健康”为主题，在闵行院区连续开展7场科普讲座，覆盖全年龄段各类人群口腔问题，用专业力量筑牢市民口腔健康屏障，助力居民口腔健康素养的提高。

复旦口腔张颖教授团队发现新型防龋靶点

本报讯(口腔预防学科) 3月12日,上海市口腔医院·复旦大学附属口腔医院张颖教授团队在国际知名的口腔医学顶级期刊 Journal of Dental Research(《牙科研究杂志》)在线发表题为“Molecules Targeting EriCF1 Increase Streptococcus mutans Fluoride Sensitivity”的研究论文,主要介绍了一种靶向变异链球菌氟离子通道的化合物用于增强氟化物抑制防龋功效的新型防龋策略。上海市口腔医院·复旦大学附属口腔医院博士翁清清为该文章第一作者,张颖教授和四川大学华西口腔医院李雨庆教授为本文的共同通讯作者。

口腔疾病是全球主要的卫生负担,龋病则是常见的口腔疾病,被世界卫生组织列为全球重点防治的非传染性疾病之一。氟化物是目前应用最为广泛的防龋措施之一,然而调查研究显示,单纯使用氟化物起到的防龋效果有限,日常使用仍无法达到有效抑制主要致龋菌-变异链球菌(Streptococcus mutans, S. mutans)的效果。大多数微生物存在一套氟抵抗机制,通过氟离子转运相关蛋白排出胞内过量的氟离子。研究发现,变异链球菌的两条同源基因 eriCF1 和 eriCF2,在应对氟胁迫方面发挥了重要作用,但其具体功能以及是否均为功能单位尚未得到充分证明。

在本研究中,研究人员构建了变异链球菌 UA159 的无痕基因敲除菌株、过表达菌株及互补菌株。通过评估氟敏感性、细菌胞内 F⁻ 水平及细胞膜通透性,发现 EriCF1 是变异链球菌中氟离子转运蛋白的主要功能单位。

为进一步提高氟化物的抗菌效率,研究人员通过分子对接技术筛选出3种可能靶向 EriCF1 的二苯醚衍生物(化合物 8、9 和 15)。棋盘式肉汤微量稀释法测定显示,这些化合物通过协同抑制氟离子外排,显著增强了氟化物的抗菌效果。此外,这些化合物与 1 mM NaF 联合使用时,在体内显著降低了变异链球菌的致龋性,且具有良好的生物相容性。

综上所述,该研究表明变异链球菌的氟离子转运蛋白可作为龋病预防的潜在靶点,而筛选出的靶向 EriCF1 的二苯醚衍生物与氟化物联合应用,为龋病精准预防提供了新策略和有潜力的先导化合物。

关爱女性,开启一场沉浸式口腔健康之旅



本报讯(口腔预防科) 3月7日,在“三八”国际妇女节到来之际,为关爱女性口腔健康,上海市口腔医院口腔预防学科携手上海市药品和医疗器械不良反应监测中心,在闵行院区(合川路166号)共同举办关爱口腔健康主题公益活动。来自上海市药品监督管理局的近30名女性职工代表,开启了一场沉浸式口腔健康之旅。

在临床科室参观环节,来宾们探访各专科门诊,深入了解业务范畴与特色诊疗项目。在三楼口腔预防科,李晓菲护士长重点介绍了全生命周期口腔健康管理的临床创新实践,并详细讲解了新型诊疗技术的临床应用。

在专题科普环节,曾晓莉主任带来《口腔常见疾病防治》主题讲座,深入浅出地讲解龋病、牙周病等常见口腔疾病的防治要点,并示范水平颤动拂刷法、牙线使用等规范护理技巧。讲座特别强调“三早”防护策略(早预防、早发现、早治疗),倡导将口腔健康管理融入日常生活。

活动最后,口腔预防科顾雯佳等多位医生为来宾们进行口腔检查,并针对检查结果提出个性化诊疗方案,建议通过定期检查、洁牙等预防措施筑牢口腔健康防线。女性职工代表们纷纷表示通过此次公益活动,不仅全面了解上海市口腔医院融合发展成果及诊疗技术发展水平,更深刻理解了定期口腔检查、科学预防干预的重要性,大大提升职业女性的健康获得感。

关爱口腔,传递温暖,学习雷锋正当时!



本报讯(宣传处) 2025年3月5日,在第62个“学雷锋纪念日”到来之际,上海市口腔医院在闵行院区依托口腔

全学科优势,开展“学习雷锋与志愿同行”口腔健康咨询活动,传承和弘扬雷锋精神,践行健康文明新风。

本次活动在闵行院区门诊大厅举行,10余个学科的志愿者在临现场,涵盖牙体牙髓、牙周病、儿童口腔、口腔预防、口腔黏膜、颌面外科、口腔修复、口腔种植、口腔正畸、专家专病中心及舒适化门诊等学科,为患者零距离提供健康咨询服务。

口腔健康是全身健康的第一道防线。咨询过程中,志愿者用专业知识为百姓解惑释疑,给予科学指导,同时送去口腔健康关怀,防范口腔疾病发生,以提升居民的口腔健康素养。

当天,复旦大学口腔医学院团委团组织志愿者在复旦大学邯郸校区参加第62个“学

我院欢送中组部第25批博士服务团成员张皓同志

卫生健康事业可持续发展。

张颖对张皓同志提出希望,要求坚定信念,不惧挑战,顾全大局,勇于奉献,以自身优势带动当地发展。

张皓表示将牢记来自医院的嘱托,以高度的责任感和使命感投入到新的工作中。他承诺,会坚定理想信念,将个人发展与当地卫生健康事业紧密结合,尽最大努力带动当地口腔公共卫生事业的发展,不辜负医院的信任与期望,为促进国家东北地区协同发展贡献自己的全部力量。



口腔预防科参加七宝镇“学雷锋铸军魂”主题活动

本报讯(口腔预防科) 三月,春暖花开,是雷锋精神吹遍每个角落的季节。为了弘扬雷锋精神,引导广大青年志愿者投身于志愿服务,在第62个“学雷锋纪念日”到来之际,我院后勤保障处职工、退役军人赵佳佳和口腔预防科志愿者团队,前往七宝镇航华街区党群服务中心参与“学雷锋铸军魂”主题活动,为老百姓送上家门口的口腔健康关怀。

本次活动由七宝镇退役军人服务站联合七宝镇航华街区党支部主办,面向七宝镇的退役军人、优抚对象和航华街区的居民。

活动现场,来自上海市口腔医院口腔预防科的朱静、徐青青、张曼曼、翁清清、李晓菲、江一巍等志愿者,为每一位前来咨询居民进行了口腔检查,耐心解答各类口腔问题,并根据具体情况给出个性化诊疗方案建议。大家充分发挥专业优势,持续为百姓口腔健康护航。

此次活动得到了老百姓的一致好评,大家在家门口就能享受口腔专科医院的优质服务,让他们对自身口腔情况有了更清晰的了解,倡导“每个人是自己健康的第一责任人”,增强自我口腔健康管理意识。

未来,口腔预防科将继续坚持“服务进社区”的理念,弘扬雷锋精神,在群众中扎根,为提高老百姓的口腔健康意识和行为能力努力前行。



雷锋纪念日”主题活动。张曼曼、徐青青、陈欣彤、陈启源、哥文等志愿者积极参与,现场为百余位师生提供了健康咨询服务、口腔检查、报告解读以及就医导诊指引等服务。志愿者们专业的知识和热情的

态度受到广泛好评,此次活动不仅便利了师生就医,也弘扬了雷锋精神。

同日,医院还开展了互联网医院线上义诊,线上线下齐服务,提升居民口腔健康意识,将雷锋精神接续永传。

创建全国文明城市 守护人民口腔健康

大手拉小手,孩子们的口腔健康“第一课”



本报讯(对外合作办、儿童口腔科) 作为“320世界口腔健康日”主题宣传周系列活动之一,3月20日当天,我院举办了“海纳百川 爱启合川”儿童口腔健康科普活动,来自闵行区古美阳光幼儿园的孩子们带着欢声笑语走进闵行院区(合川路166号),共同参与成长道路上的口腔健康“第一课”。

罗薇主任为小朋友们带来了一场主题为“健康成长从‘齿’开始”的爱牙护齿小课堂,通过互动科普讲座,孩子们学习了牙齿的结构和功能,了解了龋齿、牙外伤等常见口腔疾病的成因和预防方法,她的精彩讲座赢得了师生们的热烈掌声。

闵行区儿童口腔科医护人员还向孩子们介绍了正确的刷牙方法和使用牙线的技巧。随后,孩子们分批前往4楼儿童口腔科进行“诊室探险”,亲身体验了3D口内扫描仪、牙科显微镜等先进设备,并观摩了机器人箱式消毒传送系统,这些活动不仅让孩子们对口腔诊疗有了直观的认识,更埋下了科创的种子。

此外,活动还设置了口腔检查环节,由专业的医护人员为小朋友们进行口腔检查,及时发现潜在的口腔问题,并为每一位孩子们写下了口腔保健的个性化建议。

口腔预防科携手200组家庭体验口腔健康科普



本报讯(口腔预防科) 3月16日,由上海市口腔医院、上海教育报刊社主办,上海学生健康宣教中心承办的第九届上海市少儿口腔健康科普节暨“3·20”世界口腔健康日科普体验活动,为200余组家庭开展了科普讲座、口腔检查和趣味游戏。

游戏环节也吸引了小朋友们的注意力,“请把食物小卡片分别放入是否推荐的盒子里。”在工作人员的指引下,参与活动的学生仔细分辨着食物的种类,并思考对

口腔健康、身心健康的意义。“龋齿、错颌畸形都可能影响外貌,牙周病可能引发口腔异味,这些都会影响人们的社交。对于正处于成长期的孩子还会影响其心理的发展和健全人格的形成。”正确的自我口腔保健、定期检查和积极预防,例如刷牙、牙间清洁、去除不良习惯、咬合管理等尤为重要。全天4场讲座,让在场的学生和家长们受益匪浅,学到了保护牙齿的方法,远离蛀牙。科普教室内还准备了各种口腔科普资料和原创知识绘本,学生和家长们饶有兴趣地翻阅着,讨论着。

学生和家长还以家庭为单位,参加了口腔义诊活动。上海市口腔医院口腔预防科的朱静专家团队为学生和家长进行了详细的口腔检查,指出存在问题并制订了个性化的治疗方案。在义诊中,注重以家庭为单位的问题探究,强调了牙周病、错颌畸形、解剖异常等疾病的遗传特性,也分析了家庭中饮食习惯、生活方式、卫生保健等对于龋病发生发展的影响,将预防为主的理念根植于小朋友和家长的印象中。

备,并观摩了机器人箱式消毒传送系统,这些活动不仅让孩子们对口腔诊疗有了直观的认识,更埋下了科创的种子。

在4楼候诊区第二分会场,医护人员进行现场宣教和口周肌功能训练操,进一步加深了孩子们对口腔健康重要性的理解。

此外,活动还设置了口腔检查环节,由专业的医护人员为小朋友们进行口腔检查,及时发现潜在的口腔问题,并为每一位孩子们写下了口腔保健的个性化建议。

图片新闻



在三八妇女节到来之际,上海市口腔医院口腔预防科主任朱静做客上海电视台新闻综合频道“医聊家·大咖说”,畅谈健康微笑从“齿”开始,关爱女性健康,强调口腔健康对身心健康和幸福生活都很重要。(宣传处)

本报讯(儿童口腔科) 2025年3月20日是“世界口腔健康日”,今年的主题是“口腔健康,身心健康”。上海市口腔医院儿童口腔科致力于构建一个个性化、多元化、系统化、多样化的儿童口腔健康全生命周期宣教体系,努力为儿童提供优质的口腔健康科普知识与诊疗服务,增强大众口腔保健意识,提高儿童口腔健康水平。

本次活动在欢快愉悦的气氛中圆满落幕,相信在本次活动世界口腔健康日科普活动中,有更多的孩子和老师都学习到了爱护牙齿的口腔知识,将科学的爱护牙齿理念扎根生活。口腔健康不仅仅关乎牙齿问题,更是全身健康的“晴雨表”,通过科学护理和定期检查,可同步降低全身性疾病风险,让每一份笑容都底气十足。

本次活动在欢快愉悦的气氛中圆满落幕,相信在本次活动世界口腔健康日科普活动中,有更多的孩子和老师都学习到了爱护牙齿的口腔知识,将科学的爱护牙齿理念扎根生活。口腔健康不仅仅关乎牙齿问题,更是全身健康的“晴雨表”,通过科学护理和定期检查,可同步降低全身性疾病风险,让每一份笑容都底气十足。

本次活动在欢快愉悦的气氛中圆满落幕,相信在本次活动世界口腔健康日科普活动中,有更多的孩子和老师都学习到了爱护牙齿的口腔知识,将科学的爱护牙齿理念扎根生活。口腔健康不仅仅关乎牙齿问题,更是全身健康的“晴雨表”,通过科学护理和定期检查,可同步降低全身性疾病风险,让每一份笑容都底气十足。

本次活动在欢快愉悦的气氛中圆满落幕,相信在本次活动世界口腔健康日科普活动中,有更多的孩子和老师都学习到了爱护牙齿的口腔知识,将科学的爱护牙齿理念扎根生活。口腔健康不仅仅关乎牙齿问题,更是全身健康的“晴雨表”,通过科学护理和定期检查,可同步降低全身性疾病风险,让每一份笑容都底气十足。

本次活动在欢快愉悦的气氛中圆满落幕,相信在本次活动世界口腔健康日科普活动中,有更多的孩子和老师都学习到了爱护牙齿的口腔知识,将科学的爱护牙齿理念扎根生活。口腔健康不仅仅关乎牙齿问题,更是全身健康的“晴雨表”,通过科学护理和定期检查,可同步降低全身性疾病风险,让每一份笑容都底气十足。



世界口腔健康日送教上门,口腔健康知识零距离

本次活动在欢快愉悦的气氛中圆满落幕,相信在本次活动世界口腔健康日科普活动中,有更多的孩子和老师都学习到了爱护牙齿的口腔知识,将科学的爱护牙齿理念扎根生活。口腔健康不仅仅关乎牙齿问题,更是全身健康的“晴雨表”,通过科学护理和定期检查,可同步降低全身性疾病风险,让每一份笑容都底气十足。

本次活动在欢快愉悦的气氛中圆满落幕,相信在本次活动世界口腔健康日科普活动中,有更多的孩子和老师都学习到了爱护牙齿的口腔知识,将科学的爱护牙齿理念扎根生活。口腔健康不仅仅关乎牙齿问题,更是全身健康的“晴雨表”,通过科学护理和定期检查,可同步降低全身性疾病风险,让每一份笑容都底气十足。

3月20日是“世界口腔健康日”,今年的主题是:口腔健康,身心健康。在“世界口腔健康日”到来之际,上海市口腔医院口腔颌面外科主任陆萌萌做客“周瑾云导医台”,与大众分享口腔健康知识,强调口腔健康是全身健康的重要组成部分。(宣传处)

3月20日是“世界口腔健康日”,今年的主题是:口腔健康,身心健康。在“世界口腔健康日”到来之际,上海市口腔医院口腔颌面外科主任陆萌萌做客“周瑾云导医台”,与大众分享口腔健康知识,强调口腔健康是全身健康的重要组成部分。(宣传处)