

对公众口腔健康意识影响的探讨

史欣让

贵州医科大学, 中国·贵州 贵阳 550000

摘要: 口腔健康是整体健康的重要组成部分, 它不仅影响个人的饮食、言语和美观, 还与全身健康密切相关。然而, 公众对口腔健康的认知水平普遍不高, 这导致了口腔疾病的普遍性和严重性。论文旨在探讨口腔健康教育对公众口腔健康意识的影响, 并分析两者之间的关系。通过对学生的口腔健康教育现状进行调研, 结合国内外相关研究成果, 论文阐述了口腔健康教育的重要性, 提出了提升公众口腔健康意识的策略。

关键词: 口腔健康教育; 公众口腔健康意识; 关系探讨

Exploration into the Impact of Public Oral Health Awareness

Xinrang Shi

Guizhou Medical University, Guiyang, Guizhou, 550000, China

Abstract: Oral health is an important component of overall health, it not only affects individual diet, speech and beauty, but also closely related to overall health. However, the level of public awareness of oral health is generally low, which leads to the prevalence and severity of oral diseases. The purpose of this study was to explore the effect of oral health education on the oral health awareness of the public, and to analyze the relationship between the two. Based on the investigation of the status quo of oral health education among students, this paper expounds the importance of oral health education at home and abroad, and puts forward some strategies for improving the oral health awareness of the public.

Keywords: oral health education; public oral health awareness; relationship discussion

0 前言

随着社会的快速发展和人们生活品质的显著提升, 人们对健康的追求已经从简单的疾病治疗转向了对生活品质的全面关注。其中, 口腔健康作为人体健康的重要组成部分, 逐渐受到了社会各界的广泛关注。口腔健康是全身健康的重要组成部分, 而公众的口腔健康意识直接影响着口腔疾病的预防和控制。近年来, 随着生活水平的提高和健康观念的转变, 口腔健康教育在提升公众口腔健康意识方面发挥了重要作用。论文将从贵州医科大学口腔医学院大二学生的角度出发, 探讨口腔健康教育与公众口腔健康意识的关系。

1 口腔健康教育的重要性

口腔健康作为全身健康的重要组成部分, 其重要性不容忽视。然而, 当前公众对于口腔健康的认识普遍不足, 缺乏必要的口腔保健知识和行为习惯。因此, 提升公众对口腔健康的认知, 加强口腔健康教育, 显得尤为迫切。

口腔健康教育是预防口腔疾病、提升公众口腔健康水平的有效途径。通过口腔健康教育, 公众可以了解到口腔疾病的危害、预防措施以及正确的口腔护理方法, 从而养成良好的口腔卫生习惯, 降低口腔疾病的发生率。对于贵州医科大学口腔医学院大二学生来说, 接受系统的口腔健康教育不仅有助于提升自身的专业素养, 还能为将来的临床实践打下坚实的基础。

为了提高口腔健康教育的效果, 应采用多种教育方式

的综合运用。首先, 可以利用传统的教育方式, 如讲座、宣传册、海报等, 向公众传达口腔健康知识。这些方式简单易懂, 适合大规模的教育活动。其次, 可以利用现代信息技术, 如互联网、手机应用等, 为公众提供更加便捷、个性化的口腔健康教育服务。例如, 公众可以通过手机应用随时查询口腔健康知识, 与医生进行在线咨询。最后, 还可以组织公众参加口腔健康讲座、义诊等活动, 让公众在实践中学习口腔健康知识。

2 公众口腔健康意识的现状

近年来, 口腔疾病已成为困扰人们健康的高发性疾病之一, 且患病人数还在不断攀升。究其原因, 主要是人们对口腔疾病的预防未加以重视, 没有形成良好的饮食及口腔清洁等习惯。鉴于口腔问题的日益严重, 相关领域学者也对此展开大量研究。结果表明, 口腔健康与人们的身体健康息息相关。口腔健康一方面关系着人们的外表美观, 另一方面还可延长寿命。这主要是基于口腔健康可确保消化道健康的前提。口腔健康教育是让人们对于口腔健康的认知更为深刻, 自主培养良好生活习惯, 以预防口腔疾病的发生。

口腔疾病属于临床比较常见的疾病, 近年来由于生活水平的不断提升, 人们摄入食物种类多种多样, 其中一些高糖食物对人们牙齿造成极大损害。大多数人由于未保持良好口腔卫生习惯, 在进食后, 未能及时进行口腔清洁, 导致大量细菌滋生, 引发相关口腔疾病的发生, 一旦发生口腔疾病, 不仅给患者带来极大疼痛和不适感, 而且给其正常工作和生

活带来严重影响。尽管口腔健康教育在提升公众口腔健康意识方面取得了显著成效,但公众口腔健康意识仍然存在诸多问题。一方面,部分公众对口腔健康的重视程度不足,缺乏必要的口腔保健知识;另一方面,一些公众虽然具备一定的口腔健康意识,但在实际生活中难以坚持正确的口腔护理习惯。这些问题的存在,无疑增加了口腔疾病的风险。

3 口腔健康教育与公众口腔健康意识的关系

口腔健康教育与公众口腔健康意识之间存在密切的联系。一方面,口腔健康教育是提升公众口腔健康意识的重要手段。通过系统的口腔健康教育,公众可以了解到口腔健康的重要性、口腔疾病的预防方法以及正确的口腔护理技巧,从而增强自身的口腔健康意识。另一方面,公众口腔健康意识的提升也会促进口腔健康教育的进一步发展。当公众对口腔健康的认识更加深入、对口腔保健的需求更加迫切时,口腔健康教育的内容和方法也将得到不断的丰富和完善。

4 提升公众口腔健康意识的策略

口腔健康教育的理论基础是指导实践的重要框架,它包括多个心理学和行为学理论,旨在理解和促进个体及群体的口腔健康行为。健康信念模型(Health Belief Model, HBM)强调个体对口腔健康问题的感知,包括感知到的易感性、严重性、益处和障碍,以及自我效能感,这些因素共同影响个体采取预防性口腔健康行为的意愿。社会学习理论(Social Learning Theory)则指出,个体通过观察他人的行为及其后果来学习,口腔健康教育应利用榜样和模仿机制来促进健康行为的形成。此外,行为改变的跨理论模型(Transtheoretical Model of Change)提供了一个动态的视角,它将行为改变分为不同的阶段,并建议根据个体所处的阶段来设计干预措施,以有效推动个体从无意识到准备行动,再到维持健康行为的过程。这些理论共同构成了口腔健康教育的理论基础,为设计和实施有效的教育策略提供了科学依据。

为了进一步提升公众的口腔健康意识,我们可以采取以下策略:

一是加大口腔健康教育的普及力度,通过多种渠道向公众传播口腔保健知识;开展多样化的口腔健康宣传活动是提升公众口腔健康认知的重要手段,这些活动应当针对不同群体和场合设计,以确保信息的广泛传播和有效接收。社区层面的宣传活动可以包括口腔健康讲座、免费口腔检查、互动式展览和健康咨询摊位,旨在提高社区居民对口腔健康的关注和参与度。

二是开展形式多样的口腔健康宣传活动,吸引公众的关注和参与;同时与口腔健康相关的节日和纪念日,如世界口腔健康日,可以作为宣传的契机,组织特别活动和媒体报道,增强公众的意识。与专业机构和非政府组织合作,开展公益广告、社区项目和研究合作,可以提高宣传活动的专业性和影响力。通过这些多样化的宣传活动,可以有效地提升公众对口腔健康的认知,并鼓励他们采取积极的口腔保健行为。

三是利用新媒体技术进行口腔健康知识普及;社交媒体平台如微博、微信、Facebook 和 Twitter 等,可以用来发

布口腔健康相关的短文、图片和视频,利用其强大的分享功能迅速扩大信息的传播范围。视频分享网站如 YouTube 和抖音,可以制作和发布口腔健康教育视频,包括动画解说、专家访谈、日常护理技巧演示等,以直观生动的方式吸引观众。移动应用程序则可以提供个性化的口腔健康管理工具,如刷牙提醒、饮食记录、预约牙科服务等,帮助用户在日常生活中实践口腔健康行为。

四是构建健康的生活方式,健康的生活方式对于口腔健康和全身健康都具有重要意义。首先,戒烟限酒是预防口腔癌和牙周疾病的重要措施。烟草中的有害物质会导致口腔黏膜病变,增加口腔癌的风险。酒精摄入过量也会引发口腔疾病。其次,均衡饮食有助于维护口腔健康。多摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、坚果等,可以增强口腔黏膜的抵抗力。最后,适度运动有助于提高身体免疫力,降低口腔疾病的发生风险。

五是评估指标的选择与确定,为了全面、客观地评价口腔健康教育的效果,我们需要精心选择和确定评估指标。这些指标应涵盖知识掌握、行为改变、态度转变等多个方面。例如,可以通过测试患者对口腔保健知识的掌握程度来评估其认知层面的提升;通过观察患者日常口腔护理习惯的变化来评估其行为层面的改善;同时,也可以通过问卷调查或访谈来了解患者对口腔健康教育的态度和满意度。这些指标共同构成了一个多元化的评估体系,能够全方位地反映教育效果。在评估过程中,我们采用了多种方法来收集数据和信息。其中包括量化评估和质性评估两种主要类型。量化评估通过统计和分析具体数据来评估效果,如知识测试得分、行为频率等;而质性评估则通过描述和解释非数值化的信息来理解效果,如访谈记录、观察笔记等。这些方法各有优势,相互补充,使得评估结果更加全面和准确。同时,我们还对不同评估方法进行了比较,以确定哪种方法更适合特定情境和目的。这种综合应用和比较的方式,有助于我们更深入地了解口腔健康教育的效果,并为未来的改进提供有力支持。

5 结语

综上所述,口腔健康教育在提升公众口腔健康意识方面发挥着重要作用。作为贵州医科大学口腔医学院大二学生,我们应该充分认识到口腔健康教育的重要性,积极学习并掌握相关知识和技能,为将来的临床实践和口腔健康教育事业的发展贡献自己的力量。同时,我们也应该关注公众口腔健康意识的现状和问题,努力探索并实践提升公众口腔健康意识的策略和方法。

参考文献:

- [1] 姜龙,吕琛.规范化健康教育在口腔科医院感染预防中的应用[J].中国标准化,2022(8):239-241.
- [2] 徐慧.利用中医健康调理方案完善口腔科患者健康教育流程[J].中医药管理杂志,2022,30(15):91-93.
- [3] 马静,郭三兰,张瑞,等.健康教育在老年人口腔管理中应用的范围综述[J].护士进修杂志,2023,38(23):2148-2152+2164.
- [4] 刘焕艺,江胤恺,马培伦,等.六盘水市中学教师口腔健康知信行和教育态度的调查分析[J].中国医药科学,2024,14(6):114-117+146.