

2023年健康口腔心得体会(精选9篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健康口腔心得体会篇一

1. 口腔宣传 身边做起。一个人的力量微薄，因此我设计了一次既简单又有效的“口腔知识”宣传活动。首先，制作好一份简单易懂的“口腔基本知识宣传单”，收录了一些常见口腔问题和常识，并动员兄弟姐妹组成宣传小队，向亲朋好友宣传和讲解。

2. 深入农村。我们选择了就近的老虎口（地名），沿途发放宣传单。部分居民不识字，宣传小队的队员就耐心地为他们讲解。我们一路爬到山顶，在做口腔知识宣传的同时，还欣赏了美丽的风景，品尝了当地乡镇的特色小吃，真是一次不错的体验！

3. 调查问卷。由于大二有过社会实习经验，为进一步了解家乡的口腔健康问题和医疗卫生状况，我收集资料后制作了“口腔医疗卫生问卷调查表”、“口腔健康的调查问卷”各50份。为提高问卷的有效率，只抽样调查彭水县汉葭镇滨江居委25到40岁范围内的人。之后，我将数据进行了统计和归纳，两份问卷各收回47份。

3. 医院见习。我在彭水县中医院的见习为期一周，因为还没有学习专业知识，所以对临床的操作不太了解，不过为期一星期的见习，让我懂得了很多知识。了解医生这个职业的同时，也了解了病人。我想，“三进三同”的精神就是让我们

用自己的力量去感受农民，感受他们的生活，让他们更好的与社会融合。虽然我没有机会去与他们同吃同住，但是在医院也可以看到他们的身影，看到他们的需要。

4. 心得体会。此次问卷发出50份，收回47份。通过对滨江居委市民的抽样调查，以及对调查问卷进行统计和分析后，从“医疗卫生调查表”中可以看出一些现象和问题。

接近60%的人愿意到大型公立医院，而23%的人选择私人诊所，说明随着经济和社会的发展，人们在选择就诊医院时，并不是把价钱选在第一位，而医院的口碑、名气和医生医术的水平对人们的选择产生很大影响。

79%的人参加了合作医疗保险，其中69%感觉“医保”会相对减轻国民负担。这一点，我也深有体会。有时父母让我去药店买药，就让我带上医保卡直接刷卡。要是以前，他们宁愿不买药进行治疗，拖延几天，这样肯定是对身体不好的。但是也有一些不好的现象，人们觉得所在地区医疗水平一般，服务态度一般。而且多数人觉得国家下令降低药品价格之后，并没有感受到这一政策的作用。

这是为什么呢？我想，医疗水平是受很大方面限制的，地方小，相对的医疗投入就不多。而服务态度则是可以人为改变的，需要医院的培养和规范，这也是改善医患关系的关键点之一。国家下令调低部分药品价格，就是为了让百姓买得起药。调价的药品基本都是一些常用药，但是现在的制药商也是很“聪明”的，他们将调价的药品减产或者停产，然后换汤不换药，换个包装以更高的价格投入市场。不过，要抵制这类现象不是短时间能完成的，所以也需要各方的理解。

在“口腔健康的调查问卷”的结果分析中，不难看出居委市民口腔问题普遍存在，如牙齿发黄、口腔异味、牙龈出血等等，大部分人也承认这与自己对所知口腔知识有限密切相关。例如对口腔卫生的意识方面不是很强，多数人早晚刷牙一次，

而且刷牙时间较短，只注重表面的清洁。

吸烟不仅危害身体健康，而且引起多种疾病。说明很多人都能意识到这一点。同样的，人们对牙刷的常识也较清楚：如用完刷头向上，放在通风干燥处；刷毛高度适当，防止擦伤牙龈；刷完应尽量甩去水分。这些其实是一些生活细节，但是只要我们愿意和坚持去做，就一定会有效果。另外人们在了解口腔护理方面，更想知道怎样解决口腔异味，怎样选择合适的口腔护理用品和保健食品。这说明人们对维护口腔健康有更多要求和疑问，而不是单纯停留在以前的简单清洁和应付了事。这点也需要我们现在的医学工作者投入更多精力，激励我们在为病人治疗疾病的同时，鼓励他们主动参与。

后续，从活动的筹备到开始，我深刻感受到兄弟姐妹们团结的力量。他们都比我小几岁，最小的才15岁，难免会有些害羞，但是大家互相鼓励和支持，还是很顺利的完成了此次活动。这段经历，很值得我们骄傲。我们沿途宣传，看到小路两旁菜园、果树，四周青山环绕，仿佛置身于大自然之中，这也是我们活动的乐趣。

在实习的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里、课堂上、书本中无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到最好。

这次实习让我有了深刻感触，这不仅是一次实习，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实习，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

四、结束语

此次“三进三同”社会实习是让我们认识社会、服务社会、

锻炼自我的有效途径。使我认识了自己所处的社会位置，明确了自己肩上的使命，更进一步激发了我的学习热情。此次社会实习不但培养了我们将理论运用于实际的能力和团队合作的精神，磨练了我们坚强的意志，也实现了社会实习过程中“服务社会、锻炼成才”的目标。记得有人曾说过：一个毕业生是不是人才，一看学历，二看社会实习经验。因为光有理论知识是远远不够的，没有一点社会实习能力，就无法与快速发展的社会接轨。我们是社会未来的建设者，我们应该积极走出象牙塔，到社会中去，了解国情，服务社会。希望今后有机会继续参加“三进三同”社会实习活动，服务我们农村经济发展和社会进步。

健康口腔心得体会篇二

第一段：介绍口腔健康的重要性和问题的严重性（200字）

保护口腔健康是我们日常生活中至关重要的一部分。一个健康的口腔可以使我们的笑容更加自信明亮，也能为我们的全身健康打下良好的基础。然而，现代生活方式和坏习惯使越来越多的人面临口腔问题，如牙齿脱落、牙龈炎等。这些问题不仅影响到我们的外貌，还可能引发全身性疾病，如心脏病和糖尿病等。因此，如何保护口腔健康已变得至关重要。

第二段：正确的口腔卫生习惯（200字）

要保护口腔健康，正确的口腔卫生习惯是非常重要的。刷牙是日常口腔卫生的基础，应该每天刷牙两次，并且使用牙线进行清洁。刷牙时，应该注意使用正确的刷牙方法，并选择合适的牙刷和牙膏。定期的牙齿洁治是保持口腔健康的必要补充措施，这能够清除难以刷洗的牙菌斑。此外，少吃含糖食物和饮料，每天喝足够的水也是保护口腔健康的重要步骤。

第三段：注意口腔问题的预防和处理（200字）

预防是最好的治疗。意识到口腔问题在早期阶段，就能够更好地进行预防和处理。当口腔问题出现时，比如牙龈出血或牙齿敏感，应及时就医。定期的口腔检查也是非常关键的，这可以帮助我们发现早期的问题并及时处理，避免进一步恶化。此外，知晓如何正确处理急救情况，如牙齿断裂或牙齿脱落，也是保护口腔健康的重要一环。

第四段：坚持健康的生活方式（200字）

保护口腔健康不仅仅依赖于正确的口腔卫生习惯和预防措施，也需要坚持健康的生活方式。健康的饮食对口腔健康起着至关重要的作用。均衡的饮食可以提供人体所需的营养，有助于牙齿和牙龈的健康。此外，戒烟和减少饮酒也是关键的，这些不良习惯会加剧口腔问题的发生。适量的锻炼和控制压力也有助于保持身心健康，进而有利于口腔健康。

第五段：总结和呼吁（200字）

在这个现代社会，我们常常因为忙碌而忽视了口腔健康。然而，口腔健康是我们整体健康的重要组成部分，不能忽视。正确的口腔卫生习惯、预防和处理口腔问题、坚持健康的生活方式都是保护口腔健康的关键。我呼吁每一个人给予口腔健康足够的重视和关注，这将为我们的生活带来巨大的积极影响，更重要的是，维护我们的整体健康。

健康口腔心得体会篇三

教学目标：

1、教导学生记住重要的口腔健康词语，如：牙菌斑、牙线、含氟牙膏等，让他们把这些词语与自己的口腔健康联系起来。

一、谈话引入：师生相互讨论交流牙齿的作用，认识牙齿健康很重要，引入学习：“随着兔子牙医和刷牙姐姐去牙齿王

国旅游”，出示课题。

二、认识相关的口腔健康词语。

1、观看兔子牙医教学录像（去牙齿王国旅游）

请学生思考：在旅途中你认识了哪些和牙齿健康有关的词语？

2、认识口腔健康词语（1）兔子牙医（2）神灯（3）刷牙姐姐（4）牙菌斑（5）牙线（6）含氟牙膏（7）甜食（8）菌斑兽王 着重讲解牙菌斑、牙线、含氟牙膏、甜食。

3、游戏比赛：学生六人小组将学到的口腔健康词语与相关的图画配对，比一比哪组做得又快又准确。

2、做分辨口腔健康词语归类练习。

3、和来听课的老师说说今天认识的“朋友”和“坏蛋”。

四、课堂小结：同学们要在日常生活中养成好的护牙习惯，和兔子牙医、刷牙姐姐做朋友，时时提醒自己要注意牙齿健康，让我们都拥有一副洁白、健康、的牙齿！

石道乡中心小学 四一班

健康口腔心得体会篇四

随着社会的发展，人们对儿童健康的重视程度逐渐提高。儿童口腔健康作为整体健康的重要组成部分，越来越受到家长和医生们的关注。因此，儿童口腔健康也成为了一个热门话题。作为一个关注儿童口腔健康的家长，我从多年的经验中总结出了一些心得体会。

首先，儿童口腔健康需要家长的关注。作为父母，我们应该

定期带孩子去口腔医生那里进行口腔检查。这可以及早发现并治疗一些口腔问题，比如蛀牙和牙龈问题。另外，我们也要注意孩子的口腔卫生习惯，教育他们养成良好的刷牙习惯。每天至少两次刷牙，并逐渐教会孩子正确刷牙的方法和顺序，这对保持口腔健康至关重要。

其次，儿童饮食对口腔健康有着重要的影响。儿童的牙齿较为脆弱，容易受到酸性食物和甜食的侵蚀，从而导致蛀牙的产生。因此，我们要避免给孩子过多的糖分和酸性食物。尽量让孩子多吃蔬菜和水果，并适当控制糖果和饮料的摄入量。此外，提醒孩子在进食后及时漱口，也是一个非常重要的保护牙齿的方法。

此外，儿童口腔健康还与习惯有关。有些孩子可能有咬指甲、咬笔等恶习，这些习惯往往对口腔健康产生一定的不良影响。咬指甲和咬笔不仅容易导致牙齿移位和咬合不正，还会增加口腔细菌的繁殖，导致口腔感染。因此，我们要耐心引导孩子养成健康的习惯，并且对于不良习惯及时进行干预。

最后，我注意到，儿童口腔健康还与心理健康有着密切的关系。口腔问题可能引发孩子的心理不适，影响他们的自信心和社交能力。因此，作为家长，我们要给予孩子足够的关心和理解，并及时解决他们在口腔健康方面的问题，帮助他们建立良好的心理健康。

总而言之，儿童健康口腔是一个值得家长们关注的重要议题。我们应该定期带孩子去口腔医生那里检查口腔健康，并教育他们养成良好的口腔卫生习惯。同时，我们也要关注孩子的饮食和习惯，为他们提供良好的口腔保护措施。最重要的是，要关注孩子的心理健康，给予他们足够的关爱和理解。只有这样，我们才能保证孩子们健康成长，拥有美丽的牙齿和良好的口腔健康。

健康口腔心得体会篇五

20xx年10月,区教育局组织学校保健教师进行口腔卫生保健培训,并分发高露洁公司的“儿童健康套装”教学材料,我回校后就本项工作向领导小组汇报,并负责定出了学校的实施计划,组织了一年级健康教育教师的专题培训,就如何开展口腔与个人卫生健康教育授课问题组织了集体备课。学习了vcd上的“口腔健康教育示范课”以后,各班教师随即按计划开展了本次活动。

本校一年级共有4个班,在10月份先后利用健康教育课时间,上了口腔或个人卫生健康教育课一节,并向所有学生发放了“儿童健康套装”。各班分别以牙防五步曲和卫生四部曲为重点,通过多种形式,开展了活动。利用牙模和牙刷做了正确刷牙方法的示范,让学生识记并实施到生活中去。利用“卫生四部曲”和“洗手方法歌”挂图,让学生学会了正确的洗手方法,建立了良好的个人卫生习惯。结合“聪聪王子牙防历险记”和“除菌小勇士”的vcd进行了授课。课堂教学效果良好,学生兴趣浓厚,积极性很高。

课后,教师通过联系本班学生,要求学生和家长在二周内完成家庭作业,并在联系本上签回条,了解学生回家后的表现,收集家长反馈意见。对作业完成得好的学生给与表扬,并发给奖票或奖章,鼓励学生坚持不懈,养成良好的口腔及个人卫生习惯。

学校保健教师还在全校进行了“健康自信、笑容传中国”的广播讲座,并办了一期“口腔、个人卫生健康教育”专刊,还将本次活动的情况在校园网上进行了发布,收到了良好的促进作用。

健康口腔心得体会篇六

近日，我参加了一场关于口腔健康的讲座，非常受益。这次讲座主要介绍了口腔健康的重要性，以及如何正确护理口腔，以下是我的心得体会。

首先，讲座强调了口腔健康的重要性。口腔是我们身体健康的重要组成部分之一，它与全身健康有着密切关系。如果口腔出现问题，例如蛀牙、龋齿等，就会影响我们正常的进食和消化，甚至影响我们的发声和自信心。此外，一些疾病和口腔问题也存在相互影响的关系，例如牙周病与心脏病、糖尿病等。因此，保持良好的口腔健康对于整体健康至关重要。

其次，讲座介绍了正确的口腔护理方法。讲座提醒我们，每天至少应该刷牙两次，早晚各一次，并且要选择适合自己的牙刷和牙膏。同时，还强调了正确的刷牙技巧，包括刷牙时间要控制在2-3分钟内，刷牙动作应该轻柔而有力，切忌用力过猛。此外，还介绍了正确使用牙线和牙签的方法，以及如何选择合适的口腔清洁用品。这些方法的正确运用能够有效地预防口腔疾病的发生。

第三，讲座还深入分析了一些常见的口腔问题及其解决方法。比如，蛀牙是很多人常见的问题之一，讲座提醒我们要定期检查牙齿，发现问题及早治疗，不要拖延。同时，还介绍了预防蛀牙的方法，包括避免吃含糖食品过多，刷牙后用漱口水清洗口腔等。此外，讲座还提到了牙周病的防治，以及如何正确美白牙齿等。这些解决方法对于我们日常生活中的口腔问题有着指导性的作用，让我们能够更好地保护口腔健康。

第四，讲座还对一些口腔疾病的预防和治疗方法进行了详细的介绍。例如，讲座强调了定期洗牙的重要性，建议每年至少洗牙一次，以去除牙齿表面的牙垢和菌斑。此外，还介绍了一些疫苗的预防方法，如乙型肝炎疫苗和HPV疫苗，这些疫苗能够有效预防口腔疾病的发生。对于已经患有口腔疾病的人，讲座提供了一些治疗方法，比如常规的牙齿修复和牙齿种植等。这些方法的介绍让我深刻认识到，及时预防和治

疗是口腔健康的关键。

最后，讲座鼓励我们养成良好的口腔护理习惯，并且定期进行口腔健康的检查。只有定期关注口腔健康，及时修复和治疗口腔问题，我们才能保持良好的口腔健康并且预防更严重的问题的发生。此外，讲座还提醒我们要注意口腔健康与饮食习惯的关系，减少摄入含糖食物和饮料的数量，增加蔬菜和水果的摄入量，这些都有助于我们维持健康的口腔状态。

总体而言，这次口腔健康讲座让我受益匪浅。通过讲座，我了解了口腔健康的重要性，学到了正确的口腔护理方法，掌握了一些口腔问题的解决方法，以及口腔疾病的预防和治疗方法。我相信，只要我们能够将讲座中所学到的知识运用到日常生活中，并且养成良好的口腔护理习惯，我们就能够拥有健康的口腔，享受更美好的生活。

健康口腔心得体会篇七

大学生作为一个特殊的群体，在日常生活和学习中往往面对着各种心理压力，种种心理压力积压在一起，久而久之，会造成心理上的障碍。作为天之骄子，心理健康更是学业成就、事业成功、生活快乐的基础。因此，在大学校园开展心理健康教育是一件迫在眉急的事，具有预防精神疾患和身心疾病的发生，及时为学生疏通心里，排解压力，指引方向的作用。

那么作为一个大学生，我们如何来判断自己或者是周围人的心理是否正常呢，以下有三项基本原则：首先，心理与社会环境是否趋于一致。其次，心理与行为行动是否趋于一致。最后，人的情绪在一个阶段内是否稳定。

1、增强学习的兴趣和求知欲望。学习是大学学生的主要任务，有了学习兴趣就能够自觉地跃入浩瀚的知识海洋里遨游，拼命地吸取新知识，发展多方面的能力，以提高自身素质，更好地适应社会发展的需要。

2、保持心境的良好和乐观向上的情绪，大学生应保持积极乐观的情绪、愉快开朗的心境，对未来充满信心和希望，当遇到悲伤和忧愁的事情要学会自我调节，适度地表达和控制情绪，做到胜不骄、败不馁、喜不狂、忧不绝。

3、在有需要得时候主动进行心理咨询。学校心理咨询是增进学生心理健康、优化心理素质的重要途径，也是心理素质教育的重要组成部分。随着时间的推移，心理咨询被越来越多的人承认和接受，越来越多的大专院校，甚至中学开始设置心理咨询机构。心理咨询可以指导学生减轻内心矛盾和冲突，排解心中忧难，开发身心潜能。还能帮助学生正确认识自己、把握自己，有效地适应外界环境。所以当我们在心中感到压抑时，就应该及时主动的与心理咨询师进行沟通。

作为社会主义建设者与接班人，大学生有必要不断提高心理素质，全面健康的发展，以良好的心理素质来迎接未来的种种挑战，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的力量。

大学心理健康心得体会(四)

健康口腔心得体会篇八

近年来，越来越多的研究表明，幼儿期是口腔健康养成的关键期。良好的口腔卫生习惯不仅能保障孩子的牙齿健康，还对全身健康起到重要影响。在我作为一位青年妈妈的经历中，我深刻体会到了以下几点关于幼儿口腔健康的心得体会。

首先，养成良好的口腔卫生习惯至关重要。在孩子刚开始长出乳牙的时候，我就开始教导她如何正确刷牙。我帮助她选用了适合儿童使用的牙刷，带她去超市挑选了清新味道的儿童牙膏，以增加她刷牙的兴趣。我还教她正确的刷牙方法，让她养成每天刷牙两次的习惯。此外，我也定期带孩子到牙

医那里进行口腔检查和洁牙。通过这些努力，我逐渐远离了牙龈疾病和蛀牙的困扰。

其次，合理控制孩子的食物摄入对口腔健康至关重要。在孩子的饮食中，我尽量减少糖分的摄入，并且避免过多的粘性食物和碳酸饮料。我尽量选择天然的食物，如蔬菜、水果和牛奶等，并确保她每餐都摄入足够的蛋白质和维生素。此外，我鼓励孩子多喝水，以促进唾液的分泌，帮助清洁口腔，保护牙齿。

此外，家庭环境与幼儿口腔健康密不可分。在我们家，我鼓励孩子与其他家庭成员一起坐下来吃饭，以便我能够监督她的饮食习惯。我给她创造一个安静、舒适的就餐环境，让她能够放松心情，悠闲地享用每一顿饭。此外，我也教会她如何正确咀嚼食物，以避免产生食物残留在牙齿之间的现象。

最后，与孩子一起参与牙齿保健活动，是我获得的最有益的经验之一。我鼓励孩子参加学校或社区组织的口腔保健活动，如牙齿健康讲座、牙齿检查和洁牙活动等。这些活动不仅能扩展孩子对口腔健康知识的认识，还能锻炼她的社交能力和团队合作能力。此外，我还与孩子一起参观了牙科诊所，让她亲眼看到牙医是如何处理各种牙齿问题的。这样的亲身经历能够帮助她建立积极的态度和信心，对待未来可能面临的口腔保健问题。

通过以上这些心得体会，我深刻认识到良好的口腔卫生习惯对幼儿的健康十分重要。培养孩子的正确刷牙方法、合理控制食物摄入、创造良好的家庭环境以及参与牙齿保健活动，都是保障幼儿口腔健康的有效方法。我将继续在平时生活中执行这些方法，以确保我的孩子能够拥有健康美丽的牙齿。同时，我也希望更多的家长能够重视幼儿口腔健康问题，共同为下一代的口腔健康努力。

健康口腔心得体会篇九

x月11日—x月25日

地点：

四合永镇医院

主题：

在口腔科见习半个月

调查报告：

- 1、认识器械、材料及它们的用法。
- 2、了解了其他常见病的护理及预防原则。
- 3、熟悉了常用医疗无菌, 污染物品的处理方法。
- 4、积累了与患者沟通的技巧, 提高了自己的觉悟. 不足之处。
- 5、门诊病历的书写方法。

临床经验：

- 1、做根管治疗时患者若张嘴时间过长, 可在其嘴角涂抹凡士林, 防止嘴角裂。
- 2、加失活剂后可加丁香油棉球加氧化锌, 棉球的作用是减压。
- 3、瘻管, 口腔及颌面部皮肤形成瘻管, 大量炎性肉芽组织增生, 处之易出血, 长期排脓, 有死骨形成。
- 5、若无炎性渗出或符合根充指征, 就可行根管充填。瘻管会

慢慢消退。

6、最好每一次扩管都要用酒精棉球擦拭扩大针，以防止污染其他根管，同样擦拭牙胶尖。

7、前牙开髓用球钻，熟练后可用裂钻。

8、扩管时若患者疼痛剧烈，可根管注入少量地卡因或利多卡因。

常用知识：

1、口腔常用药甲硝唑、利君沙等只可用于18岁以上的患者服用，年龄较小者应适当减量。

3、拔牙后不能漱口，因为自来水中含有许多细菌。

口腔小手术饮食问题：

(1) 术后2-4小时，进食无渣冷流食，如排骨汤、鸡汤、酸奶、凉牛奶、冰激凌、果汁等。

(2) 术后4小时至次日可食半流食和软食，如蛋羹、米粥、蔬菜泥汤等。

(3) 术后三天开始进食高蛋白饮食。

总结：

在口腔科实习的半个月学到了很多知识. 明白了理论与实践相结合的重要性. 见到了---病的临床表现, 症状体征, 了解了患者的心理状态, 体会了整体护理实施的关键所在。加强了对常见药物的计量用法。进一步学习了对龋、牙髓炎、尖周炎的症状、治疗方法。积累了与患者沟通的技巧。熟悉了医院的各项规章制度和身为一个医师的基本工作职责. 时间虽然短

暂,却开阔了眼界.在此谢谢各位老师的关爱及教育。在今后的学习中我会继续努力,争取理论结合实践,早日做一名优秀的口腔医师。