

## 为什么要在 世界口腔健康日做出承诺？



不论多大年纪，爱护口腔对身体健康和生活幸福都至关重要。怀孕后，激素变化会影响您的口腔健康，所以在这个时期要特别注意。维护口腔健康有助于保持你和宝宝的健康。良好的口腔卫生习惯、定期进行口腔检查和健康的生活方式将有助于保护您的口腔和身体。承诺关注口腔健康，并鼓励其他人也这样做。

您会承诺什么呢？

## 承诺保持良好的口腔卫生

### 承诺正确的刷牙

培养良好的刷牙习惯对维护口腔健康非常重要。使用含氟牙膏，每天刷牙两次，每次两分钟。掌握正确的刷牙方法，使用手动或电动牙刷，以圆弧动作刷牙，而不是来回横刷。刷牙后，直接吐水，而不要含漱，以免冲掉氟保护层。您已经做到这些了吗？如果没有，就承诺——兑现吧。

### 承诺

使用含氟牙膏，  
每天刷牙两次，  
每次两分钟

### 承诺

在整个怀孕期间保持  
牙齿和口腔健康

### 承诺学会如何在晨吐时保护口腔

晨吐会影响一些孕妇。胃反流（食物或饮料反流）或呕吐会增加口腔中酸性物质的量，从而破坏牙釉质，增加患龋病的风险。呕吐后，用清水或含氟漱口水漱口，或者用手指把牙膏涂在牙齿上，等待至少30分钟后再刷牙。

## 承诺更换磨损的牙刷

使用旧的、已经磨损的牙刷刷牙无法有效清洁牙齿。每只牙刷的平均寿命是3个月左右。



## 承诺

牙刷一旦出现磨损、  
刷毛外翻或刷毛  
不完整，就立即更换

## 承诺

将使用牙线作为日常  
口腔护理的一部分

## 承诺定期使用牙线

使用牙线和牙间隙清洁工具可以清洁牙齿之间牙刷难以触及的区域。定期清洁牙间隙有助于清除嵌塞的食物，去除牙龈附近的菌斑，减轻牙龈炎症和口腔异味。如果您还没有做到，就承诺每天使用牙线吧，或者让口腔医生教您如何使用牙线。

## 承诺在旅途中保护口腔

每次吃完零食或正餐后，并非总是可以刷牙，尤其是旅途中。可以咀嚼无糖口香糖，或用含氟漱口水漱口。

## 承诺

时刻保持口腔健康



# 承诺定期进行口腔检查

## 承诺去看口腔医生

我们忙碌的生活中有很多重要的事情需要去做，确保预约看口腔医生是其中之一。怀孕期间，激素的变化会增加患牙龈疾病和牙龈出血的风险——这种情况被称为妊娠性牙龈炎，因此需要格外关注牙齿和牙龈健康。如果在怀孕期间出现牙龈疼痛、出血或肿胀，应尽快与口腔医生沟通，他们可能会建议您更频繁地清洁牙齿来预防这种情况。

## 承诺

帮助口腔医生保持您的口腔和宝宝的健康

## 承诺

了解怀孕如何影响口腔健康，以及为了保护口腔健康可以采取的措施

## 承诺告知您的口腔医生

告诉口腔医生您是否怀孕、是否正在服用任何药物或专科医生的其他医嘱。如果您是高危孕妇或患有某些疾病，您的口腔医生和专科医生可能会建议您推迟某些治疗。

## 承诺定期去看口腔医生

保护口腔的最佳方法就是定期进行口腔检查和牙齿洁治。口腔医生能够清除牙齿表面堆积的细菌。这些细菌如果不清除，将导致龋病。他们会根据您的个人情况，告诉您多久需要进行一次口腔检查。

## 承诺

如果还没有预约口腔医生，那就预约吧

## 承诺

帮助口腔医生一生保持您的口腔健康

## 承诺和口腔医生共同努力维护口腔健康

和其他重大疾病一样，预防、早期诊断和治疗对保持牙齿和口腔健康是很重要的，并且能够防止对身体其他部位和宝宝的潜在负面影响。更好的是，当您和您的口腔医生一起努力时，您可能无需进行任何治疗。

# 承诺保持健康的生活方式

## 承诺健康饮食，控制饮食中的糖分

健康饮食，少吃高糖食物\*和饮料。食用富含蛋白质和钙含量高的食物对您和发育中的胎儿都有益，包括瘦肉，鸡蛋，鱼，水果，蔬菜和全谷物产品以及乳制品（牛奶，奶酪，酸奶等）。成年人每天应摄入不超过6茶匙的糖。您超过了吗？如果是这样的话...

## 承诺

少吃含糖食品，  
另觅佳肴

## 承诺

阅读给年轻家庭的宣传页，了解如何保护孩子的口腔健康

## 承诺为您的孩子提供良好的口腔护理

孩子一出生，您就可以开始为他/她进行良好的口腔护理。新手妈妈尽量不要通过舔奶嘴、共用喂食工具或亲吻嘴唇和宝宝交换唾液，以避免传播细菌。



这个世界口腔健康日，让我们为了口腔健康团结起来。  
口腔健康，生活幸福。这绝对是值得我们做出承诺的一件事。

\*指由加工商、厨师或消费者添加到食品或饮料中的糖，以及天然存在于蜂蜜、枫糖浆、果汁和果汁浓缩物中的糖分。不包括天然存在于水果、蔬菜和牛奶中的糖分。

免责声明：根据世界牙科联盟全球推荐形成，与各国指南可能会有差异。建议咨询牙医或各国口腔医学会确保与当地政策一致。