

为什么您要在 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。保持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。许下承诺关注口腔健康，并鼓励身边的人也加入进来。

您会承诺什么呢？

承诺保持良好的口腔卫生

承诺尽早开始保持良好的 口腔卫生习惯

虽然新生儿还没有长牙，但从他们生命的第一天开始就保持口腔健康依然非常重要。使用清洁、湿润的纱布或小毛巾擦拭牙龈，尤其是喂食后和睡觉前。尽管有时操作起来有一定难度，但还是要尽量避免让宝宝含着奶瓶入睡。一旦宝宝开始长牙，就要每天清洁牙齿两次，和您每天刷牙两次一样。乳牙在为恒牙保留生长空间上起了重要的作用。

承诺

**宝宝一出生
就为他们保持
良好的口腔卫生习惯。**

承诺

**监督孩子刷牙
直到他们能够正确刷牙。**

承诺教孩子正确刷牙

正确刷牙对口腔健康是很重要的。儿童应当使用含氟牙膏，每天刷牙两次——早餐后和入睡前，每次两分钟，这能减小患龋病和牙龈疾病的风险。3岁以下的幼儿仅需要使用大米粒大小的一薄层含氟牙膏。3岁以上的幼儿可以使用豌豆大小的量。儿童应使用圆圈法刷牙，而不是前后横刷。刷牙后，把口内的水直接吐掉，而不要含漱，以免冲掉氟保护层。您的孩子已经做到这些了吗？如果没有，就承诺——兑现吧。

承诺深夜不吃零食

睡前保持口腔清洁十分重要，否则，细菌会整夜都黏附在牙面上，引发龋病。

承诺

不让家人
在晚上刷牙后再吃零食。

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。

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。



承诺定期进行口腔健康检查

承诺带宝宝去看牙医

宝宝一开始长牙就要带他们去看牙医了。定期进行口腔健康检查有助于保持孩子的牙齿和牙龈健康。牙医会去除牙齿表面堆积的细菌。如果不加以控制，这些细菌将导致龋病。同时，他们会根据宝宝的情况告诉你多久需要进行一次口腔健康检查。还没有准备去做口腔健康检查？



承诺

如果还没计划
带宝宝去做口腔健康检查，
就立刻行动起来。

承诺

和牙医一起保护孩子
终生口腔健康

承诺与牙医共同努力保护孩子的口腔健康

和其他重大疾病一样，预防、早期诊断和治疗对保持孩子的牙齿和口腔健康是很重要的。同时，能够防止对身体造成其他可能的负面影响。如果家长和牙医共同努力合作，孩子甚至可能无需进行任何治疗。

承诺保持健康的生活方式

承诺帮助孩子摆脱安抚奶嘴

吸吮安抚奶嘴或大拇指的时间过长会影响孩子的牙齿和口腔发育。不鼓励吮大拇指或过多使用安抚奶嘴。切勿用安抚奶嘴蘸糖或蜂蜜。

承诺

**2岁半时
孩子要戒掉安抚奶嘴。**

承诺

奶瓶中只装牛奶或白开水。

承诺遵循奶瓶喂养的原则

奶瓶中只装母乳、配方奶粉、牛奶或白开水。避免在牛奶中添加糖，或在奶瓶中装甜饮料，比如糖水，水果汁或软饮料。如果可以，鼓励孩子从一岁开始使用水杯。

承诺帮助你的家庭做出健康的选择

过多的含糖食品或饮料对每个人来说都是不健康的，它们是导致龋病的罪魁祸首。试着减少全家人添加糖*的摄入量。不从零食、加工食品和软饮料摄入过量的添加糖可以预防龋病和其他口腔疾病。成年人每天摄入的添加糖应少于6茶匙的量。儿童则应少于3茶匙的量。你的家庭超过这个量了吗？如果是的.....

承诺

**减少摄入含糖食品，
另觅佳肴。**

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。