



我承诺

维护我的口腔健康
并激励别人做同样的事情

世界上有近一半的人患有口腔疾病，如龋病和牙龈疾病等。口腔疾病会影响我们生活的方方面面，比如吃饭、说话和微笑等。

世界口腔健康日为改变这一状况提供了一个重要的平台，我们可以团结一致，在全球更加坚定、响亮地宣传口腔健康的重要性。

希望我们的共同努力能带来更快乐、更健康的生活。

关于世界口腔健康日

每年的3月20日是世界口腔健康日（WOHD），是全球最大的口腔健康宣传活动。这是一个全世界人民共同关注口腔疾病所造成的巨大负担以及为预防、控制口腔疾病所能采取的行动的时机。这场活动将影响到所有人。

- ✓ **普通民众**——人们需要关心他们的口腔健康。
- ✓ **口腔专业人员**——教育患者如何预防口腔疾病，维护口腔卫生。
- ✓ **政府和政策制定者**——认识到口腔疾病对其经济和社区福祉的影响并推动改革。

2007年，世界牙科联盟（FDI World dental Federation）发起了这项活动，该组织汇集了全球的牙科专家旨在为每个人实现最佳的口腔健康。**尽你所能参与进来，并用这个工具包来帮忙！**



活动主题



在今年的世界口腔健康日，我们希望**每个人**都能通过承诺注重自己的口腔健康并鼓励其他人也这样做的方式来达到“携手共求 口腔健康”的氛围。我们提醒公众了解自己口腔健康的重要性——这也是公众应该承诺保护口腔健康的原因。

公众

承诺每天用含氟牙膏刷牙两次，少吃含糖食物，定期看牙医，保持口腔和身体健康，少吸烟，少喝酒。

口腔专业人员

鼓励患者和社区居民维护他们的口腔健康，帮助人们一辈子都保持微笑，伸出援手，鼓励更多的人去看牙医，教育人们口腔健康与全身健康的关系。

政府和政策制定者

承诺推行全国口腔健康计划，解决过度摄入糖分的问题，将口腔健康纳入初级保健，保障公民的口腔健康。

2020年的活动旨在利用承诺所带来的变革性力量，教育公众如何维护口腔健康，使公众能够创造积极的、持久性的改变。

关键事项和问题

“携手共求 口腔健康”旨在激励人们一起为积极推动口腔健康做出承诺，并解决关键问题。

事项	承诺带来的改变		
	公众	口腔专业人员	政府和政策制定者
<p>预防是最好的选择</p> <p>口腔疾病，如龋病和牙龈疾病普遍存在，这些疾病是可以预防的。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺每天刷牙两次——不要找借口 • 承诺定期去看牙医 • 承诺少吃含糖食物 	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺鼓励患者和社区居民关注他们的口腔健康 • 承诺伸出援手并鼓励更多的人去看牙医 • 承诺告诉人们注重预防能够避免以后的治疗 	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺推出全国口腔健康计划 • 承诺支持促进全民口腔健康的措施
<p>氟的重要性</p> <p>定期、适当地使用氟化物，如含氟牙膏，对预防龋病有重要作用。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 保证每天使用含氟牙膏刷牙两次 	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺教育患者使用含氟牙膏的重要性 • 承诺分发含氟牙膏的免费样品 	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺促进氟化物的认可 • 承诺对含氟牙膏免除税收，使其更实惠
<p>糖是一个严重的问题</p> <p>糖是导致肥胖的主要因素，也是导致龋病的主要原因。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺减少摄入含糖食物 • 承诺喝白开水而不是含糖饮料 	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺教育人们每天的摄糖量限制在：成人6茶匙以内，儿童3茶匙内。 	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺出台政策解决过量摄入糖的问题 • 承诺对含糖丰富的食品和额外添加糖的饮料征收更高的税费



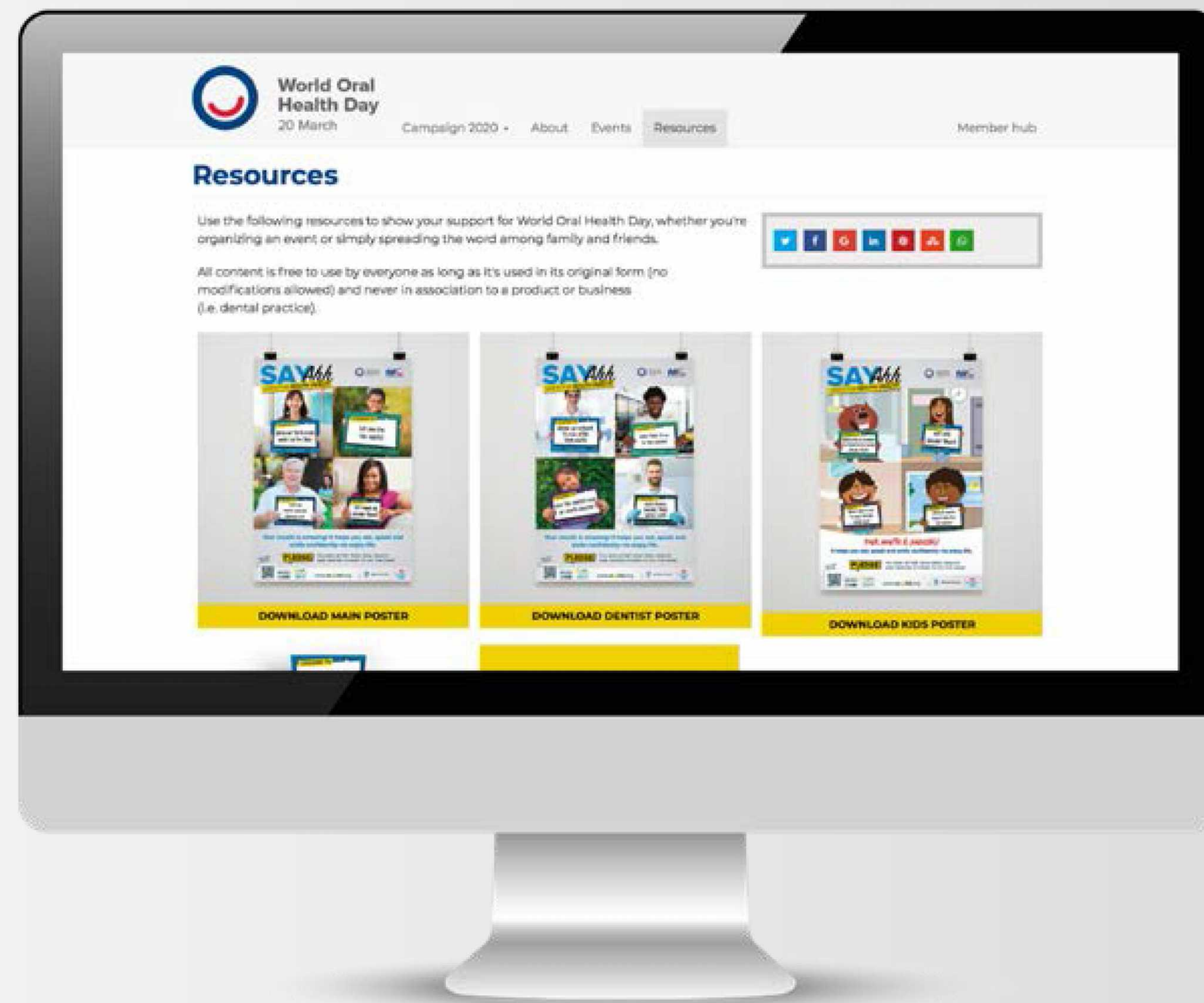
事项	承诺带来的改变		
	公众	口腔专业人员	政府和政策制定者
<p>全球估计有24亿人的恒牙和4.86亿儿童的乳牙受龋病的困扰。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺两餐间不吃含糖零食 	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺教育人们限制糖的摄入可以降低龋病的风险并预防其他疾病 	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺确保为消费者提供信息透明的食品标签 • 承诺限制向儿童和青少年进行高糖食品和含糖饮料的营销和供应
<p>口腔健康是全身健康和幸福感的主要支柱之一</p> <p>口腔疾病和其他非传染性疾病，如糖尿病、心脏病、呼吸系统疾病和一些癌症，有相同的社会决定因素和一些共同的危险因素。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺不吸烟 • 承诺健康饮食 • 承诺限制饮酒——寻求更健康的替代方案 	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺教育患者关于口腔健康与全身健康的关系 • 承诺对于如何预防、管理和治疗口腔疾病提供信息和指导 	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺为公民提供有利于口腔健康的环境，并将口腔疾病纳入应对其他非传染性疾病的政策体系内 • 承诺将口腔健康纳入初级保健和全民健康保险计划
<p>在一些高收入国家由于人口老龄化，牙齿缺失是影响伤残损失健康生命年的十大因素之一</p> <p>严重的牙齿缺失和无牙（没有天然牙齿）在老年人中是普遍存在的，牙齿脱落不应被视为自然衰老的过程。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺养成良好的口腔卫生习惯 • 承诺定期进行口腔检查 • 承诺终生保持口腔健康 	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺教育老年患者保持良好的口腔卫生习惯的重要性以及对其整体健康的益处 • 承诺教育人们如何应对年龄增长带来的口腔健康挑战以及如何保持口腔健康 • 承诺让人们终生微笑 	<ul style="list-style-type: none"> • 承诺实施建议的干预措施，改善整个生命周期的口腔健康，减轻非传染性疾病总体负担 • 承诺加强包括口腔健康在内的健康监测系统，并监测口腔健康在整个生命过程的进展

所有利益相关者，包括公众、口腔专业人士和政策制定者都需要“携手共求 口腔健康”，减轻全球口腔疾病的负担。

活动材料

人是今年活动的中心——真实的人，以真实的方式承诺。在您的帮助下，我们希望收集尽可能多的来自世界各地的承诺。

提供一系列的活动材料来支持您筹备世界口腔健康日活动。WOHD网站是您查找所有活动资源的首选网站 <http://www.worldoralhealthday.org>。这是一个自由的平台，您可以在这里找到所有材料，来推动和提高人们对“携手共求口腔健康”的认识。



定期访问网站，了解最新资源，并与他人分享www.worldoralhealthday.org，宣传口腔健康知识。

海报

循环展示我们的三张活动海报。每一张海报分别显示了公众、口腔专业人士、以及儿童喜爱的Toothie和他的朋友们各自的承诺。

主活动海报

主海报聚焦所有对口腔健康重要的内容，即良好的口腔卫生习惯、定期口腔检查和健康的生活方式。



看口腔医生的海报

它的任务是宣传定期去看口腔医生的重要性，口腔医生与患者之间的双向关系——为健康的口腔而共同努力。



儿童海报

这张海报展示的是深受儿童喜爱的活动代言人Toothie和朋友们聚集在一起，承诺保持口腔健康，鼓励孩子们对自己负责。



承诺

传播这些讯息

- ✓ 在你的社交媒体平台上发布。
- ✓ 与当地学校和托儿所分享儿童海报。如果你有自己的孩子，也可以打印出来在他们的学校展示。
- ✓ 在你的世界口腔健康日活动中展示它们。



展示承诺的活动材料

了解事实并向他人提供信息和指导，帮助他们展示承诺。

小册子信息

这本小册子内有维护口腔健康的技巧，帮助人们做出正确的选择并许下承诺。

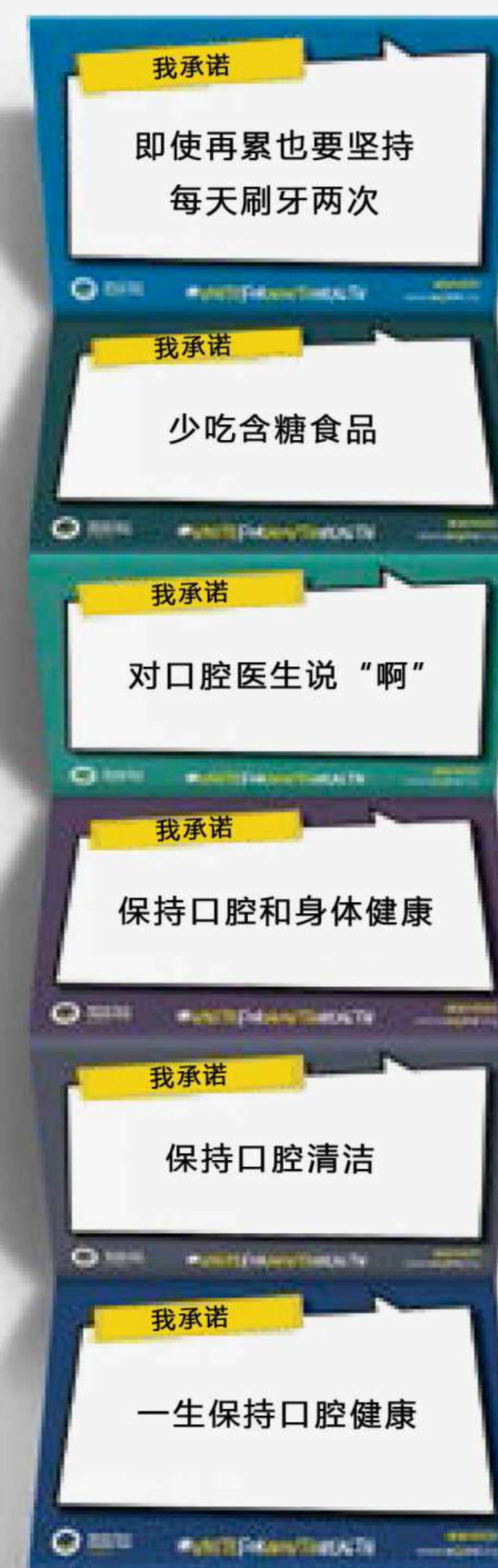
承诺卡片

与一个（或多个）承诺卡片拍一张自拍，将其发布到社交媒体上，并使用标签 #携手共求 口腔健康。

宣传页

研究说明书的内容——适用范围根据年龄和环境不同。

- 1 给年轻家庭的宣传页
- 2 给儿童的宣传页
- 3 给老年人的宣传页
- 4 给孕妇的宣传页



承诺

传播这些讯息

- ✓ 与家人、朋友和当地社区分享信息。
- ✓ 鼓励尽可能多的人和承诺卡片自拍，并在社交媒体平台分享的时候使用标签 #携手共求 口腔健康。
- ✓ 给当地的政治官员写信，请求他们在这个世界口腔健康日做出承诺。



推广活动的材料

利用这些材料让尽可能多的人“为口腔健康团结起来”，让他们参与世界口腔健康日活动。这里有为儿童定制的宣传活动和材料。

使用空白的承诺卡片

使用空白的承诺卡片来宣传你的世界口腔健康日活动。填上你自己的定制信息然后分享它们。

这里有三个空白的卡片可以帮助宣传你的活动。

- ✓ 张贴海报，对你正在做的事情进行宣传。
- ✓ 邀请人们，告诉他们活动的时间和地点。
- ✓ 使用承诺卡片，记录人们的承诺。





儿童活动

“学校口腔英雄”是我们为5-9岁儿童提供的以视频为基础的教学资源，旨在跟随Toothie一起了解如何促进口腔健康。但你不一定非在学校里使用它。这套资源里有很多有趣的内容，你可以和孩子一起在家里观看视频、玩有趣的牙医角色扮演游戏和令人兴奋的猜谜游戏等等。

另外，在CSA网站www.condent.com/kepu上还有一本为今年活动设计的宣传册，里面提供了一些如何让孩子为保护他们的牙齿和口腔做出承诺的想法。



承诺

传播这些讯息

- ✓ 无论是持续关注我们的活动、讲授一节刷牙课程、做一顿健康早餐、进行一次筹款活动，还是试图从当地社区收集尽可能多的承诺，都要尽可能大范围地宣传你的活动。不管你决定做什么，用这些材料让人们知道。
- ✓ 利用Toothie的视频和“学校口腔英雄”游戏来支持为孩子们举办的活动。
- ✓ 给当地学校和托儿所发送链接，共享教育材料。





与世界共享的数字资产

利用我们的数字内容在世界口腔健康日进行大量宣传。有多种方式可以参与其中。

“携手共求 口腔健康”的短片

通过分享“携手共求 口腔健康”的短片（1分38秒长）来激励你周围的每一个人。它以一种易于理解和激励人的方式解释了这次活动。短片以“口腔是神奇的”为开场白，接着解释了为什么口腔很神奇，展示了不同背景的人们为保护口腔做出的承诺，最后问观众，“你的承诺是什么？”



承诺

选择一个承诺并上传照片，定制属于你自己的宣传海报。一旦生成，使用标签#携手共求 口腔健康 在WOHD网站上的承诺墙以及Facebook、Twitter、Instagram和其他社交媒体平台上分享您的海报。找出更多并分享此链接：<https://www.worldoralhealthday.org/my-poster>。



社交媒体

随着3月20日的临近，请使用WOHD提供的资料和网络文化用语在社交媒体平台上制造强烈的视觉效果。



“疯狂的口腔”手机游戏

玩“疯狂的口腔”游戏——刷掉牙菌斑、顽固的食物和有害细菌，同时避免刷掉牙膏。游戏中会出现一系列口腔健康小提示。



承诺

传播这些讯息

- ✓ 通过社交媒体渠道分享短片。
- ✓ 定制和分享你自己的海报，打印出来并在你的工作场所展示。鼓励同事也这样做，并建立一个承诺墙，以展示你们的承诺。
- ✓ 推广和使用今年的活动标签：[#携手共求 口腔健康 #WOHD20](#)。
- ✓ 下载、玩并分享游戏。



通过分享你的努力来激励世界

无论你做什么，无论事情大小，都会有改变。
告诉我们，告诉世界。

活动地图

全球活动地图记录了世界各地的所有活动。个人、媒体成员和组织可以访问WOHD网站来查询。通过在全球活动地图上分享你的活动来激励他人，**帮助我们从世界各地收集数以千计的承诺。**

- ✓ 我承诺持续关注世界口腔健康日
- ✓ 我承诺举办口腔卫生研讨会
- ✓ 我承诺在社交媒体上发出我的声音
- ✓ 我承诺组织免费的口腔检查
- ✓ 我承诺在学校里传播这些讯息
- ✓ 我承诺组织口腔健康宣讲会



活动报道

3月20日之后，FDI总部将发给你一个链接来完成你的WOHD2020活动报告。我们想知道你是怎么参与进来的。通过你的反馈，我们可以知道这项活动的全球影响力，也许还可以利用媒体进行宣传。我们还会询问你是如何使用活动材料的，这样我们就可以了解什么是最有用的，并在将来做出改进。

最后，你的活动报告也能为我们赢得一份世界口腔健康日奖，见第16页。

承诺

传播这些讯息

- ✓ 将您的活动添加到全球地图
www.worldoralhealthday.org/events。
- ✓ 尽可能详细地介绍你的活动，鼓励别人参与进来。
- ✓ 尽可能广泛地分享链接。
- ✓ 注册您的活动并提交一份活动报告，以获得世界口腔健康日奖，见第16页。





世界口腔健康日徽标 可以在您的本地活动中自由使用， 目前有38种语言版本

如果看不到您的本地语言，请将翻译文本发送到 wohd@fdiworlddental.org，我们将修改并发给您翻译好的徽标。

但是有些**规则**和**限制**需要密切遵守。请访问 www.worldoralhealthday.org/logo-usage-guidelines 了解更多信息并获取可用的徽标。

组织世界口腔健康日活动时，请在您的宣传材料中使用该标志，将您的努力与世界其他地方的活动相结合，帮我们做尽可能多的宣传。

激发你灵感的案例研究

以下是去年不同国家的牙科协会和学生牙科协会组织的一些活动。

伊朗牙科协会支持弱势群体

伊朗牙科协会 (IDA) 举办了一系列庆祝 WOHD 的教育研讨会。动手演示向人们展示了如何正确刷牙和使用牙线，并辅以可以带走的口腔健康信息。关注低收入家庭，为他们提供免费的牙刷、牙膏和牙线，使他们能够在家里维护口腔卫生。

来自俄罗斯的牙科学生采取了一种独创的方法

在世界口腔健康日时，俄罗斯牙科学生协会在叶卡捷琳堡组织活动，以提高人们对 HIV 病毒/艾滋病及其与口腔健康之间密切关系的认识。这些活动旨在强调口腔健康和身体之间的关系，以及重视它们的必要性。学生们还使用了一种新颖的方法向孩子们宣传口腔健康知识--一场由龋齿怪兽、牙仙子和其他角色进行的现场表演。

在布拉格超过9000人参加

捷克牙科商会在布拉格的28个不同地点举办了一系列活动。通过研讨会、讲座，以及牙科诊所的开放日提醒儿童、成人、家长和老年人口腔健康的重要性及其与身体健康的关系。地区电视台和捷克电台报道了世界口腔健康日的活动，卫生部长出席了世界口腔健康日的新闻发布会。

很多人“喜欢”苏丹的活动

苏丹牙科学生协会 (SADS) 利用社交媒体进行口腔健康宣传，推广、报道他们的世界口腔健康日活动。他们的 Facebook 页面在整个3月份定期更新，每个帖子都收到了超过100个赞，以及多条评论和分享。他们通过免费检查、互动游戏和活动提高了人们对保护口腔的认识。

越南的努力得到了最大限度的宣传

整个3月，越南口腔医学会(VOSA)为小学生们进行了免费的口腔检查和简单治疗，并为当地的社区居民进行了免费的口腔检查。越南口腔医学会的世界口腔健康日活动在当地媒体上占据显著位置，并出现在数个不同的电视频道上。越南口腔医学会的领导人接受了采访。在大型活动的现场也有电视台出席。

黎巴嫩牙科学生协会在黎各地进行公路游行

黎巴嫩牙科学生协会 (LADS) 于2月20日开始庆祝活动，在Facebook和Instagram上宣传他们的活动，并发布“每日牙科提示”。黎巴嫩牙科学生协会的世界口腔健康日活动多种多样，传播广泛。他们在当地广场上搭建了一个诊断帐篷，在贝鲁特阿拉伯大学组织了口腔健康宣讲会，带着Toothie走进托儿所和学校，访问了一家为老年人和有特殊需要的人建立的医院，并在难民营举办了一次关于口腔健康与怀孕的宣讲会。

世界口腔健康日奖



每年，我们都被世界各地世界口腔健康日支持者的辛勤工作鼓舞着。我们希望他们知道，他们的努力是值得的。世界口腔健康日奖就是为此而设。

工作原理

该奖项分为六个类别，以奖励FDI成员、学生和公众的工作。为不同的人群提供不同类别的奖项，以确保每个人的杰出工作都得到认可。参与其中十分简单。

- ✓ 首先，完成世界口腔健康日2020的活动报告。
- ✓ 然后推荐给世界口腔健康日工作组——由口腔健康专家组成，负责指导和监督本次活动。
- ✓ 他们将为每个类别选出一名获胜者。
- ✓ 获奖者通常在5月份得到通知。
- ✓ 9月举行的FDI世界牙科大会上会对外公布结果，并颁发证书。

奖项类别和标准

参赛者必须将活动报告提交至世界口腔健康日全球活动地图上，方可参与奖项评选。

事项	面向群体	奖励概述	奖励条件
最佳照片奖	公众——所有与FDI无关、并举办了世界口腔健康日活动的团体和个人	表彰最能体现世界口腔健康日理念的单张照片，在该照片中能够看到与观众的互动，并且通过照片能激励其他人也展示他们是口腔健康的拥趸。	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 世界口腔健康日标志的使用 ✓ 世界口腔健康日主题的使用 ✓ 体现世界口腔健康日理念的创新和创意 ✓ 其他世界口腔健康日材料在活动中的使用（海报、小册子等） ✓ 高像素照片（最少1800 x 1200像素）

公众奖品

- ✓ 认证证书。
- ✓ 世界口腔健康日商品。

欲了解更多信息，请联系我们：wohd@fdiworlddental.org



感谢您的支持

我们希望这些宣传材料和工具包能帮助你提高关注度，并激励其他人维护他们的口腔健康。感谢您的支持，祝您一切顺利！

请随时通知我们关于您的所有计划和活动。

- ✓ 请联系我们 wohd@fdiworlddental.org，如果您需要进一步的支持或信息。



www.w^ohd.org

SAY Ahh

携手共求 口腔健康

中华口腔医学会组织翻译



Avenue Louis-Casai 51 • 1216 Geneva • Switzerland • T +41 22 560 81 50 • info@fdiworlddental.org

www.fdiworlddental.org

©2019 FDI World Dental Federation