

我承诺

再累也要坚持刷牙



World Oral  
Health Day  
20 March

# 携手共求 口腔健康

#WOHD20

[www.wohd.org](http://www.wohd.org)



# 携手共求  
口腔健康

在这个世界口腔健康日，让我们每个人都为了口腔健康团结起来！健康的口腔帮助我们更好地享受生活，这绝对值得我们许下承诺。

### 立下承诺

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。

### 承诺早晚刷牙

使用氟化物牙膏刷牙，每天两次，每次两分钟。刷牙后吐出牙膏，但不要再用清水漱口，因为这样会冲掉保护性氟化物。

你每天刷两次牙了吗？

如果没有，

许下承诺，

在将来的日子里做到更好。



\* 拍下合影并使用标签  
#携手共求 口腔健康#  
上传到社交媒体

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)

我承诺

少吃含糖零食



World Oral  
Health Day  
20 March

# 携手共求 口腔健康

#WOHD20

[www.wohd.org](http://www.wohd.org)



# 携手共求  
口腔健康

在这个世界口腔健康日，让我们每个人都为了口腔健康团结起来！健康的口腔帮助我们更好地享受生活，这绝对值得我们许下承诺。

### 立下承诺

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。

### 承诺减少摄入含糖食品

食用过多的含糖食物和饮料对人体有害，而且这是导致龋病的首要原因。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。

你觉得你超过这个量了吗？

如果是的，

许下承诺，

减少摄入含糖食品，

另觅佳肴。



\* 拍下合影并使用标签  
#携手共求 口腔健康#  
上传到社交媒体

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)

我承诺

对口腔医生说 “啊……”



World Oral  
Health Day  
20 March

# 携手共求 口腔健康

#WOHD20

www.w<sup>o</sup>hd.org



# 携手共求  
口腔健康

在这个世界口腔健康日，让我们每个人都为了口腔健康团结起来！健康的口腔帮助我们更好地享受生活，这绝对值得我们许下承诺。

### 立下承诺

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。

### 承诺定期看口腔医生

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。

待办事项中  
还没有预约牙医？

如果没有，  
许下承诺，  
立刻安排。



\* 拍下合影并使用标签  
#携手共求 口腔健康#  
上传到社交媒体

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)

我承诺

保持口腔和身体健康



World Oral  
Health Day  
20 March

# 携手共求 口腔健康

#WOHD20

[www.wohd.org](http://www.wohd.org)



# 携手共求  
口腔健康

在这个世界口腔健康日，让我们每个人都为了口腔健康团结起来！健康的口腔帮助我们更好地享受生活，这绝对值得我们许下承诺。

### 立下承诺

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。

### 承诺管住嘴巴和身体

食用低糖食物和饮料、避免吸烟、限制饮酒，能够保持口腔健康并降低患其他疾病的风险。烟草会增加患牙龈疾病和口腔癌的风险，并导致牙齿着色、口臭和牙齿过早脱落。高糖食物和饮料，包括过量的酒精，都会引发龋病。酒精也会引起口腔癌和牙龈疾病。

你能降低你的患病风险吗？

如果可以，

许下承诺，

多喝水，少抽烟！



\* 拍下合影并使用标签  
#携手共求 口腔健康#  
上传到社交媒体

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)



我承诺

永远保持牙齿清洁



World Oral  
Health Day  
20 March

# 携手共求 口腔健康

#WOHD20

[www.wohd.org](http://www.wohd.org)



# 携手共求  
口腔健康

在这个世界口腔健康日，让我们每个人都为了口腔健康团结起来！健康的口腔帮助我们更好地享受生活，这绝对值得我们许下承诺。

### 立下承诺

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。

### 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，尤其是当你在旅途中的时候。可以咀嚼无糖口香糖，或用含氟漱口水漱口。坚持使用牙线或其他牙间隙清洁工具清洁牙齿间隙，也有助于去除嵌塞的食物，降低患口腔疾病的风险。

你的口腔能更干净吗？

如果可以，

许下承诺，

花时间更好地爱护口腔吧。



\* 拍下合影并使用标签  
#携手共求 口腔健康#  
上传到社交媒体

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)

我承诺

一生保持口腔健康



World Oral  
Health Day  
20 March

# 携手共求 口腔健康

#WOHD20

[www.wohd.org](http://www.wohd.org)



# 携手共求  
口腔健康

在这个世界口腔健康日，让我们每个人都为了口腔健康团结起来！健康的口腔帮助我们更好地享受生活，这绝对值得我们许下承诺。

### 立下承诺

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。

### 承诺每天优先考虑口腔健康

牙齿脱落和口腔疾病无论对儿童和成人都有影响。每天刷牙两次，每次两分钟，使用含氟牙膏并定期进行口腔检查，可以保持口腔健康。不要忘记减少摄入高糖食物和饮料，避免吸烟，限制饮酒。

你能更好地爱护口腔吗？

如果可以，  
许下承诺，  
从今天开始做起。



\* 拍下合影并使用标签  
#携手共求 口腔健康#  
上传到社交媒体

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)

中华口腔医学会组织翻译