

为健康口腔而自豪

为你的口腔健康负责

为什么重要

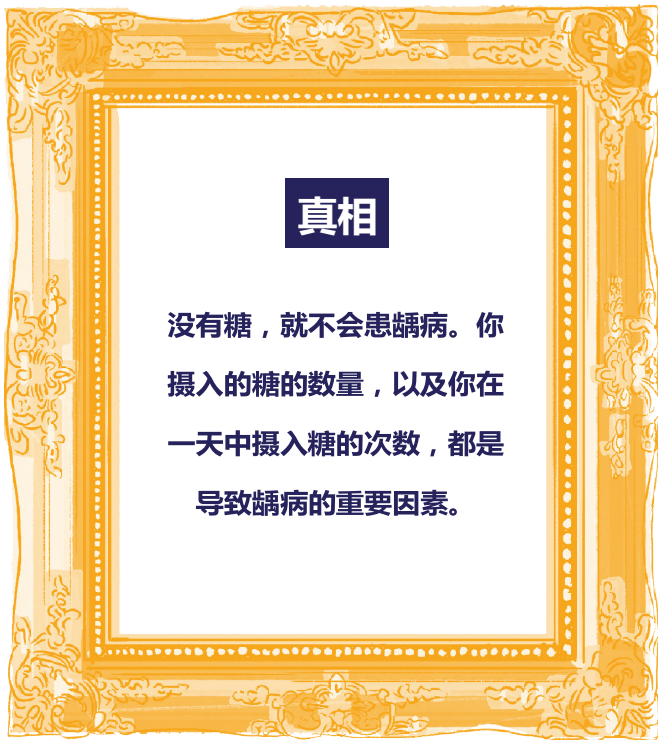
对危险因素保持警惕并采取行动预防疾病可以帮助你维护口腔健康。好消息是，通过控制这些危险因素，还能够避免出现其他健康问题，如心脏病和呼吸系统疾病、癌症和糖尿病等。

大多数口腔问题可以有效预防，并能够在早期进行治疗。保持口腔健康对全身健康、生活质量和幸福大有裨益。



真相

龋齿是由不健康的高糖饮食和其他危险因素引起的世界上最常见的健康问题。



真相

没有糖，就不会患龋病。你摄入的糖的数量，以及你在一天中摄入糖的次数，都是导致龋病的重要因素。

认识危险因素

主要的危险因素包括不健康的高糖饮食、吸烟、过量饮酒和不良的口腔卫生。

不健康的饮食-糖分过高

成人每天摄入的糖不应超过6茶匙，儿童为3茶匙。从零食、加工食品和含糖饮料中摄入过量的糖是口腔疾病的主要危险因素。含糖饮料包括任何添加糖的饮料，如苏打水、果汁、加糖粉的饮料、运动饮料和能量饮料等。

请阅读《均衡低糖的饮食》宣传页获得实用贴士。

使用烟草制品

烟草是当今世界面临的最大的公共卫生挑战之一。它是当今世界引起可预防死亡的主要原因。无论形式的烟草，有烟或无烟，都是不安全的。吸烟会增加患牙龈疾病和口腔癌的风险。它还会导致牙齿染色，口臭，牙齿早失，以及味觉和嗅觉丧失。

饮酒

过度饮酒与多种癌症风险增加密切相关，包括口腔癌、喉癌、咽喉癌和食道癌。此外，大多数含酒精饮料中的酸和大量的糖会腐蚀你的牙齿，引起龋病。

糟糕的口腔卫生

口腔卫生对口腔、精神和身体有长期的不良影响。龋病会引起不适、疼痛和社交孤立。未经治疗的牙龈感染最终会导致牙齿脱落，增加患糖尿病或心脏病以及其他严重疾病的风险。每天用含氟牙膏刷牙两次，增强牙齿抵抗导致蛀牙的酸性物质的能力。良好的口腔卫生习惯，加上定期看牙医，是帮助预防口腔疾病的关键。

阅读《养成良好的口腔卫生习惯，定期看牙医》宣传页了解更多关于如何保护口腔的知识。



避免口腔受伤

在做对抗性运动和骑自行车及摩托车旅行时使用防护设备，如护齿，以减少受伤的风险。



健康口腔助你生活更美好

更多信息，欢迎登陆 www.worldoralhealthday.org

#MouthProud#WOHD21